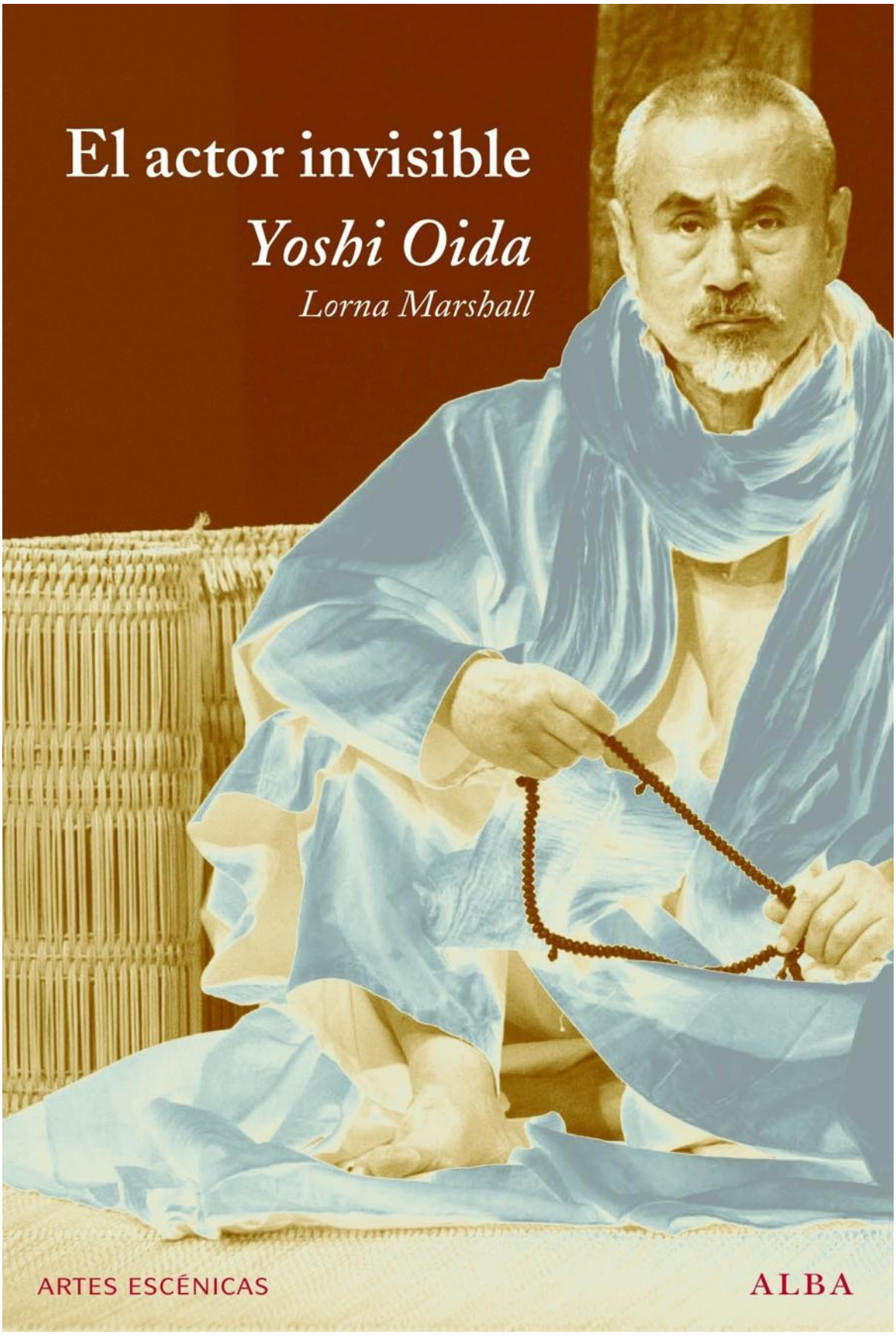
El actor invisible

Yoshi Oida

Lorna Marshall



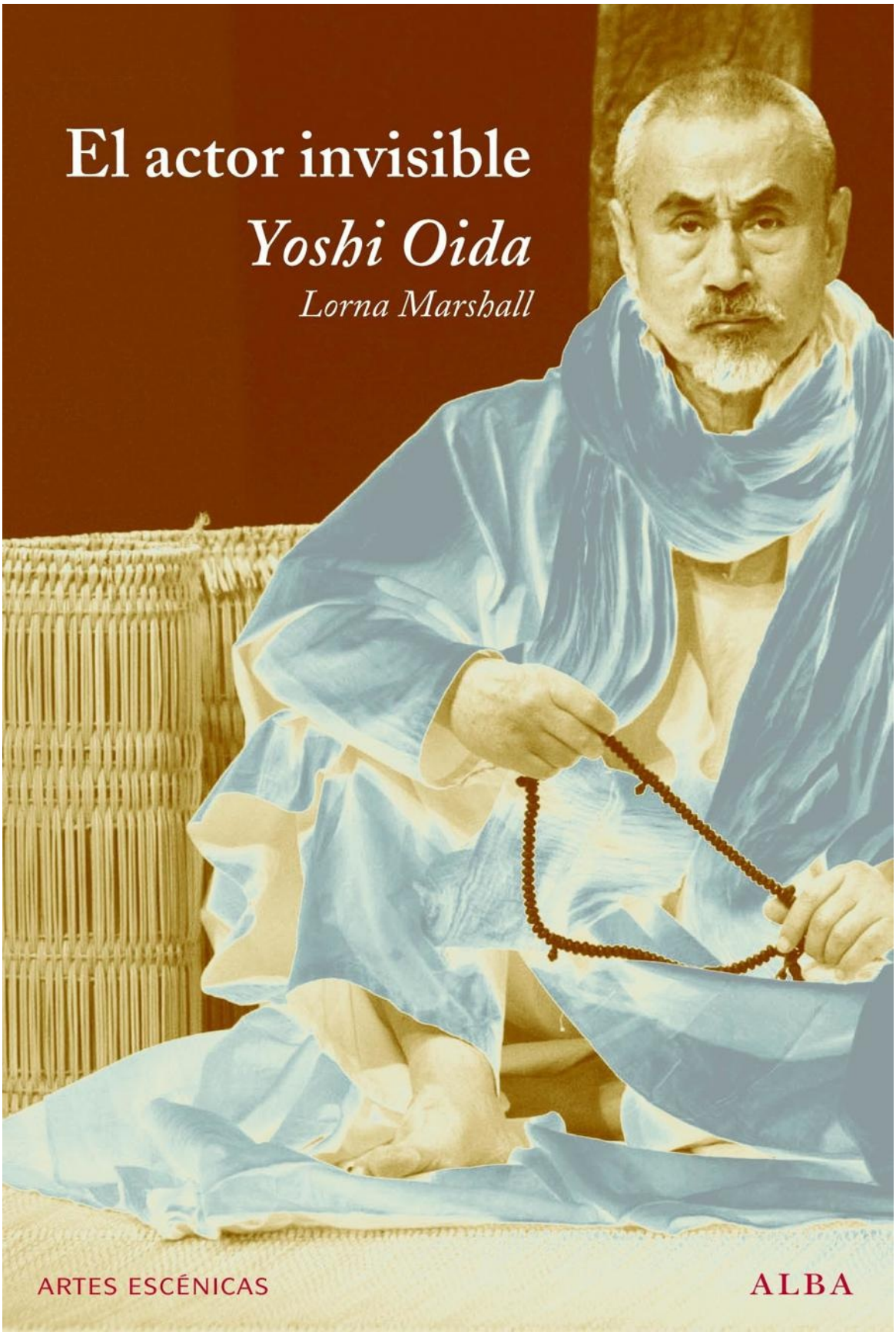
ARTES ESCÉNICAS

ALBA

El actor invisible

Yoshi Oida

Lorna Marshall



ARTES ESCÉNICAS

ALBA

yoshi oida y lorna marshall

El actor invisible

Prefacio de Peter Brook

Traducción

Elena de Vilallonga

ALBA

Prefacio

Sucedió cuando empezamos nuestra colaboración en París. Habían invitado al grupo a escuchar a unos músicos a un club de jazz de Les Halles. Yoshi estaba a mi lado en el momento en que tratábamos de entrar todos apiñados por la única puerta de acceso a una pequeña sala atiborrada de gente. Apretujados unos contra otros, nos abrimos camino a empujones hacia el escenario, donde sólo quedaban unos asientos libres entre los músicos y una pared de ladrillo. La música no era especialmente interesante y el calor era insoportable, pero saltaba a la vista que, como invitados, con todo el público de frente, no había manera alguna de salir de allí antes de que terminase el concierto. Y entonces, ya muy tarde, al final del concierto, cuando empezamos a incorporarnos, con el cuerpo entumecido y dolorido, nos dimos cuenta de que Yoshi ya no estaba entre nosotros. Cómo logró salir sin ser visto es algo que todavía sigue siendo un misterio. Sabíamos que era un hombre de carne y hueso, como nosotros, y que si desapareció, no fue gracias a un truco de magia, sino por puro arte.

Mi padre solía repetir las palabras de su profesor de física: «No existe fenómeno alguno que no pueda reducirse a números». En nuestra época, la tragedia del arte es que no tiene ciencia alguna y la tragedia de la ciencia es que no tiene corazón. Si leemos el título del libro del gran maestro zen Zeami, Secrets of the Noh [Los secretos del teatro Noh], la mente occidental piensa en seguida en un Oriente vislumbrado a través del humo turbio del fumadero de opio. De hecho, los secretos y los misterios son sólo vagos y románticos cuando permanecen sin revelar. Yoshi Oida, en este libro único y original, muestra cómo los misterios y los secretos de la actuación son inseparables de la ciencia concreta y detallada que se aprende a partir de la experiencia.

Yoshi Oida nos transmite unas lecciones primordiales y lo hace con una ligereza y una gracia tales que crea la sensación de que las dificultades desaparecen. Todo parece muy sencillo, pero en realidad hay gato encerrado: tanto en Oriente como en Occidente, nada es fácil.

PETER BROOK

París 1997

Prólogo

Yoshi Oida es único.

Empezó su carrera profesional hace casi sesenta años en Japón. De niño, siendo actor, investigó en el teatro Noh y en las formas de expresión modernas, incluida la televisión. Ya de mayor siguió estudiando y actuando en obras de diferentes estilos del teatro japonés tradicional (Noh, Kabuki, y las narraciones Gidaiyu) y en obras de estilo occidental. También colaboró en trabajos experimentales con el dramaturgo Yukio Mishima.

Al finalizar la treintena dejó Japón y se marchó a Europa. Acababa de conocer al director Peter Brook, cuyas ideas acerca del teatro le parecían innovadoras y fascinantes. Aunque Yoshi no hablaba ni una sola lengua europea, empaquetó todo y cogió un avión con destino a París. A pesar de la extrañeza de esta cultura tan «exótica» y su original manera de concebir el teatro, Yoshi se quedó en Francia a investigar en el oficio. Con los años se convirtió en un componente fundamental del Centro Internacional de Creación Teatral de Francia y colaboró en la mayoría de las producciones como The Ik, The Conference of the Birds («La conferencia de los pájaros»), Mahabarata, The Man Who («El hombre que»). Yoshi ha trabajado como actor en cine, ha dirigido obras de teatro y ha impartido seminarios para actores por todo el mundo.

No conozco a nadie con una experiencia actoral tan amplia y profunda. No sólo abarca lo oriental y occidental, sino lo tradicional y/o experimental, el texto y la improvisación, el cine y el escenario, el cuerpo y la voz, y todo ello como actor, profesor y director. Este amplio abanico de registros en su oficio unido a su experiencia hacen de él una figura única, por tanto su cualificación como teórico del oficio de la actuación es igualmente única.

Dado que Yoshi se formó según la tradición japonesa del teatro clásico, suele remitirse a su técnica, a su abordaje y a sus métodos de enseñanza. Ampliar la información general nos ayudará a formarnos una idea más clara del contexto de

sus explicaciones y comentarios al respecto.

Existen dos estilos principales en el teatro japonés: Noh y Kabuki. Hace siglos que aparecieron y siguen manteniendo su atractivo y encanto hasta el día de hoy, a pesar de la incursión del teatro occidental y de la televisión. Aunque reflejan sus orígenes históricos, estos estilos no son piezas de museo ni recreaciones de una tradición perdida. Son formas vivas de teatro con su subsiguiente público entregado.

El teatro Noh data de principios del siglo xiv y fue articulado por el gran maestro Zeami. Dentro del teatro Noh existen dos subestilos: el propio Noh y el Kyogen. El teatro Noh es un teatro de máscaras muy elegante que incluye movimientos de danzas rituales, acompañamiento musical y un uso muy elaborado de la voz. Sus temas suelen ser melancólicos y se asocian a la pérdida, a la añoranza y a la incertidumbre de la vida y del amor. Aunque su vestuario es precioso, el estilo del teatro Noh suele ser minimalista. El escenario vacío, los gestos ceremoniosos y la utilización de las máscaras sirven para crear cierto sentido de distancia dentro de una atmósfera trágica (en lugar de acciones dramáticas). En el teatro Noh se expresa muy poca emoción y no hay conflictos directos, así como muy pocos efectos espectaculares.

Por el contrario, el teatro Kyogen es mucho más terrenal: farsas breves que hurgan en las artimañas de los sirvientes sospechosos, en los dioses hipocondríacos y en el deleite general de los juegos de la vida cotidiana. En una actuación tradicional de teatro Noh se pueden mostrar los dos estilos, en el mismo escenario, alternando obras de teatro Noh y teatro Kyogen en cada programa.

Antiguamente, cada programa se representaba una sola vez por año. No existían las «temporadas», porque no se repetía repertorio. El programa solía consistir en cinco obras de teatro Noh (serias) y cuatro obras de teatro Kyogen (cómicas) que se iban alternando a lo largo del mismo día. Aunque estos eventos que antes ocupaban un día entero hoy son muy poco frecuentes, su estructura sigue siendo la que determina el tema principal de las obras. Tradicionalmente, la primera obra Noh trataba de los dioses, la segunda contaba la historia de un guerrero, y la tercera tenía a una mujer como protagonista. El cuatro grupo de obras presenta a sus personajes (normalmente mujeres) con un grado más alto de complejidad psicológica que el de los personajes de las obras precedentes. Es por eso que estas piezas suelen describirse como piezas de «mujeres locas», a pesar de que la

gama completa de personajes que incluye es más amplia de lo que sugiere esta denominación. El quinto y último grupo cuenta historias de demonios. (El teatro Kyogen abarca la misma clasificación, a excepción del grupo de «mujeres», que no existe.) Las obras de dioses suelen ser lentas y estáticas; las de guerreros contienen más acción física, pero contrariamente menos profundidad dramática. En las obras con mujeres de protagonistas y las obras de «mujeres locas», la complejidad dramática aumenta, así como también se incrementa el revulsivo emocional; y al final, con la pieza del demonio, el ritmo se acelera, y la intensidad y espectacularidad crecen igualmente. En la actualidad, un programa de teatro Noh suele incluir una o dos obras de cualquiera de estas categorías.

El teatro Kabuki apareció en el siglo xvii y, al igual que el teatro Noh, contiene danza, canto, música y un vestuario precioso. Sin embargo, a diferencia del Noh, el objetivo del Kabuki es crear un espectáculo vívido que sorprenda al público. El texto se centra en acontecimientos dramáticos y sentimentales, como el suicidio de dos amantes, unos samuráis valientes (pero desposeídos) que luchan por sus derechos, y unos cortesanos elegantes en escena. Acontecimientos sorprendentes, belleza erótica, terror, dolor y pérdida, todo ello adquiere forma a través del talento supremo del actor. Y el talento se «presenta» para ser admirado por el público. En este sentido su enfoque difiere bastante del concepto del teatro Noh. En lugar de la sutileza y de la sugerencia indirecta de sentimiento que contiene el teatro Noh, las obras de teatro Kabuki están diseñadas para desplegar la destreza física, vocal y emocional de los actores.

Una «temporada» de Kabuki dura un mes y su programa refleja las características particulares de las épocas del año. Por ejemplo, en verano, suelen programarse obras de fantasmas (historias «escalofriantes») u obras donde el agua se emplea para chapotear y salpicar, dado el calor sofocante. Normalmente, los actores de Kabuki empiezan por la mañana y continúan por la tarde y presentan un repertorio que consiste en cierto número de piezas independientes. Es posible pasar un día entero viendo representaciones o entrar y salir a nuestro antojo de la sala. Incluso se puede llevar la comida al teatro y comer durante la actuación. Dentro de la programación de un solo día las obras no se repiten. La sesión matinal tampoco se repite por la tarde, sino que se representa un número de obras independientes unas de las otras. Es probable que el programa incluya una obra histórica basada en las guerras de una época antigua, que suele distribuirse en tres actos. O tal vez una comedia, o una pieza más «psicológica», que incluya conflictos del deber, amores dolorosos y autosacrificio personal. Al final del programa suele representarse una danza en un tono más ligero, aunque

la técnica desplegada es muy sorprendente, lo mismo que los espectaculares efectos escénicos que se emplean.

Al igual que el Noh y el Kabuki, existe también un arte tradicional de la narración llamado Gidaiyu, que se desarrolló en el siglo xvi. Existe como arte independiente pero también aparece como acompañamiento del teatro de títeres Bunraku y a veces (aunque no siempre) se incorpora a determinadas obras del teatro Kabuki. Cuando ocurre, su función suele ser la de explicar y reforzar la acción dramática. En este caso, el narrador de cuentos se sienta en un extremo del escenario y relata los eventos con un registro vocal extraordinario y con mucha pasión y emoción. Un músico toca el shamisén al lado del narrador y acompaña sus palabras dando más énfasis a la atmósfera. El shamisén es un instrumento de tres cuerdas con un mástil más largo y delgado que el de la guitarra, y su punteo emite sonidos que emulan la voz humana.

Dentro de estas formas de teatro japonés, «actuar» no existe como técnica independiente; todas las actuaciones se denominan «danza», «canto» o «narración». La suma de estas técnicas es lo que en Occidente se denomina «actuación». Esto refleja la naturaleza del teatro japonés tradicional, que es una especie de «teatro total» que integra movimiento, actuación y una emisión vocal elaborada. En Occidente el teatro se ha especializado. Los actores se encargan de la interpretación, los bailarines bailan, y los cantantes ponen voz a la canción. A excepción de lo que ocurre en el teatro musical, a muy pocos actores se les exige dominar las diversas técnicas que abarca el teatro. Es cierto que existen algunos individuos que saben cantar, bailar y expresarse con la palabra, pero son muy excepcionales y muy aplaudidos por su versatilidad. Por el contrario, de un actor japonés se espera que sea competente en las tres vertientes. Eso no significa que un actor japonés pueda optar a un papel en la Royal Opera House de Londres. La ópera y el ballet occidental han evolucionado en su marco específico durante varios siglos y los estilos de proyección vocal y de movimiento son muy diferentes en Japón. Algo que no debemos olvidar es que un actor tradicional japonés debe saber utilizar un registro más amplio de expresión vocal y física que un actor occidental, y que el término «danza» suele contener el de «actuación». En el teatro japonés, la «danza» es la expresión visual del personaje, de la situación, de las relaciones que mantiene, de la emoción, además del mero movimiento.

La gente suele preguntarse cómo llegué a trabajar con Yoshi. De hecho fue algo inevitable puesto que mi trabajo en el teatro ocupaba parte de su mismo territorio. Yo estudié con varios maestros tanto en Occidente como en Japón y me formulaba el mismo tipo de preguntas acerca de la naturaleza de la actuación. Finalmente alguien nos presentó y tras varias conversaciones acerca de la «actuación» y de la «enseñanza» (y «las decisiones»… y «la vida»… etc.), Yoshi me pidió que colaborara con él en su autobiografía Un actor a la deriva (Ñaque Editora, 2002). Y fue así como decidimos escribir este libro.

Tras años de colaboración, Yoshi y yo hemos dedicado horas y horas a conversar. A nivel personal, han sido unas conversaciones increíblemente valiosas y me han ofrecido diferentes prismas de mí misma y de mi trabajo. Sin embargo, no son charlas «fáciles». Yoshi es una persona que rara vez hace declaraciones directas. Él suele hacer preguntas, o explorar, o contar una historia aparentemente irrelevante acerca de la lucha de espadas. A pesar de todo ello, incluso cuando yo discrepaba o no entendía el objetivo de sus comentarios, las preguntas que él se hacía me llevaban a pensar en profundidad acerca de lo que yo estaba haciendo. Me animó a detenerme y a cuestionar mis ideas y mis reacciones habituales. Y finalmente fui encontrando mis propias respuestas a sus cuestiones. Yoshi trabaja de esta manera; nunca diría: «Si haces A, el resultado será B». Se limita a formular la pregunta, o bien a sugerir una práctica y después deja que uno mismo descubra el resultado.

Con este libro he tratado de ofrecer una muestra del tipo de conversaciones que he tenido el privilegio de compartir con Yoshi. No existen fórmulas ni recetas seguras para el éxito inmediato, sino preguntas y sugerencias, historias y prácticas. Buena suerte.

Nota: Los textos en cursiva son mis propios comentarios, que sirven en principio para ampliar o esclarecer los comentarios de Yoshi.

LORNA MARSHALL

Introducción

Cuando yo era niño, las películas Ninja eran muy populares en Japón, y estaban destinadas especialmente a los niños. Como a muchos de mis amigos, estas películas me encantaban e íbamos a verlas muy a menudo.

Uno de los atractivos de estas películas infantiles era el poder «mágico» que tenía el personaje principal. Los guerreros Ninja podían deslizarse por peñascos escarpados o gatear boca abajo por los techos. Caminar sobre el agua o hacerse invisibles cuando querían. Su entrenamiento secreto les daba capacidad para hacer cosas muy peligrosas, como colarse en el campo del enemigo para espiar, o sortear las protecciones de un castillo y liberar a sus amigos cautivos.

En el Japón medieval existían guerreros Ninja, aunque sus «poderes» no eran mágicos. Había luchadores que se especializaban en espionaje, infiltración o sabotaje, mediante trampas y técnicas poco comunes que les permitían hacer cosas aparentemente imposibles. Por ejemplo, cuando escalaban una pared llevaban libros atados a las manos y para andar sobre el agua se calzaban unos pequeños zapatos hinchables. Vestían ropa negra como forma de camuflaje y lanzaban polvos a los ojos del enemigo cuando querían hacerlo desaparecer. Aprender a dominar estas técnicas suponía años de entrenamiento.

Como es natural, estas explicaciones lógicas de los acontecimientos nunca se mostraban en las películas. Con la ayuda de los efectos especiales, los Ninja eran sobrehumanos y mágicos, y estaban dotados de unos poderes extraordinarios, capaces de aparecer y desaparecer a voluntad. Y eran increíblemente atractivos para el público infantil.

Incluso antes de ir a la escuela yo estaba fascinado por estas películas y le decía a mi madre que quería convertirme en Ninja. En concreto, quería aprender a desaparecer por arte de magia. No dejé de insistir con esta idea hasta que a mi madre se le ocurrió una solución. Fabricó un saco con una tela negra y al dármelo me dijo: «¡Éste es un Ninja mágico y secreto!».

Rápidamente me cubrí el cuerpo con el saco y me agaché. Mi madre exclamó:

«¿Dónde está Yoshi? ¿Ha desaparecido?».

Yo estaba encantado de poder hacerme invisible y pensé: «Por fin soy un Ninja».

Después retiré la tela negra y volví a «aparecer repentinamente». Mi madre volvió a exclamar: «¡Oh, Yoshi! ¡Estás aquí! ¿Dónde estabas? ¡No te veía!».

Y seguimos jugando al saco Ninja durante un tiempo.

Unas semanas después, una amiga de mi madre vino a casa de visita. Me escondí corriendo dentro del saco mágico Ninja y mi madre, como de costumbre, exclamó: «¡Yoshi ha desaparecido! ¿Dónde estará?».

Su amiga señaló el saco. «Está aquí dentro.»

En aquel momento entendí lo que ocurría y me puse a llorar y a gritar: «¡Este Ninja mágico es un saco de basura!».

Y así abandoné el sueño de convertirme en un Ninja.

El siguiente episodio fue el de las pelucas y el maquillaje.

En las celebraciones especiales que tienen lugar en los santuarios Shinto se instalan una serie de puestos donde venden todo tipo de productos a los participantes, entre los que se incluyen máscaras y pelucas para niños, muy sencillas. Como es natural, yo estaba fascinado por ellas y le pedí a mi madre que me comprara una peluca de samurái de papel y un poco de tinta negra que utilicé para dibujarme unas cejas tiesas e intensas sobre los ojos. Para causar una impresión de héroe valiente añadí una barba y un bigote. También me probé una peluca de papel de «geisha» y me apliqué los cosméticos de mi madre. Me restregué la cara con polvos blancos hasta resultar irreconocible. Eso causó un gran impacto.

Después, seguí insistiendo a mi madre para que me comprara unas máscaras de plástico, o tal vez más sencillas, esas de papel que también vendían en los templos. Hurgué en los armarios de mis padres en busca de ropa. Y con mis pelucas, mis máscaras y mis trajes, me vestí de cientos de personajes diferentes: un señor, un samurái valeroso, una geisha muy bella pero trágica, y otros más.

Paseaba durante horas arriba y abajo delante de un espejo jugando a hacer de diferentes personajes.

Ahora veo que las pelucas y el maquillaje que utilizaba eran sencillamente diferentes versiones de aquel saco negro que mi madre fabricó para mí. Eran maneras de desaparecer. Maneras de esconderme. De desaparecer delante de las personas, en lugar de actuar para ellas. Evidentemente, yo no era «invisible» de verdad, pero el «yo» que el público veía no era mi «yo» real. Mediante maquillaje y máscaras «me volvía» invisible.

Dado que prefería ser «invisible», ¿por qué demonios escogí ser actor, alguien que debe mostrarse en público? Me he hecho esta pregunta mil veces y ahora, poco a poco, empiezo a entender por qué.

Para mí actuar no es mostrar presencia ni desplegar técnica, sino algo así como descubrir, mediante la actuación, «algo más», algo que el público no encuentra en la vida cotidiana. El actor no lo demuestra. Porque no es algo físicamente visible, pero a través del compromiso de la imaginación del espectador, aparecerá «algo más» en su mente. Para que esto ocurra, el público debe ignorar totalmente lo que el actor está haciendo. Los espectadores deben ser capaces de olvidar al actor. El actor debe desaparecer.

En el teatro Kabuki, hay un gesto que indica «mirar a la luna», mediante el que el actor señala el cielo con su dedo índice. Un actor, uno de gran talento, realizó este gesto con gracia y elegancia. El público pensó: «¡Oh, qué movimiento tan bello!». Gozaron de la belleza de su actuación y de su destreza técnica.

Otro actor hizo el mismo gesto: señaló a la luna. El público no percibió si lo hacía con elegancia o sin elegancia, simplemente vio la luna. Yo prefiero este tipo de actor, el que muestra la luna al público. Es decir, el actor que se hace invisible.

Los trajes, las pelucas, el maquillaje y las máscaras no bastan para alcanzar este nivel de «desaparición». Los Ninjas dedican años a entrenar el cuerpo para aprender a hacerse invisibles. De la misma manera, los actores deben trabajar mucho para desarrollarse a nivel físico, no sólo para adquirir esa técnica que pueden mostrar al público, sino para conseguir la capacidad de desaparecer.

El maestro Okura, un famoso profesor de Kyogen, explicó en una ocasión la conexión que mantenía el cuerpo con el escenario. En japonés, escenario se dice butai, bu significa danza o movimiento y tai, escenario. Literalmente, «la plataforma/lugar donde se danza». Sin embargo, el término tai significa también cuerpo, y eso sugiere una lectura opcional: «el cuerpo danzante». Si empleamos este significado de la palabra butai, ¿qué es entonces el actor? Okura dijo que el cuerpo humano es la «sangre del cuerpo danzante». Sin ella el escenario está muerto. En cuanto el actor sube al escenario, el espacio empieza a tomar vida. «El cuerpo danzante» empieza a «bailar». En cierto modo, no es el actor quien «baila», sino que, a través de sus movimientos el escenario «baila». El trabajo de actor no es mostrar lo bien que se actúa sino, a través de la actuación, ser capaz de dar vida al escenario. Una vez que esto ocurre, el público se deja llevar y entra en el mundo que el escenario recrea. El público siente que atraviesa un solitario desfiladero de la montaña, o que se halla en el centro de un campo de batalla, o en cualquier otro lugar posible del mundo. El escenario contiene todas estas posibilidades. Y es el actor quien es capaz de dar vida a todas ellas.

París 1997

Empezar

LIMPIAR EL ESPACIO DE TRABAJO

Antes de empezar cualquier actividad es importante limpiar el espacio de trabajo. Despejarlo, deshacerse de todo lo inútil y colocar las sillas útiles o accesorios en los rincones de la sala. Después fregar el suelo. Si los actores se molestan en hacerlo ya desde el comienzo del primer ensayo del día, el trabajo suele ir bien. Todas las tradiciones de teatro, religión y artes marciales japonesas siguen este método.

Ha de quedar claro que la limpieza no se hace de una manera caótica y desordenada ni simplemente para acabar con la suciedad mediante detergentes o máquinas de limpieza. Todas las disciplinas tradicionales tienen su manera específica de fregar. Se suele hacer con agua fría y trapos de algodón, empleando una atención muy consciente y una postura corporal específica. El trapo se sumerge en agua fría (sin detergente) y después se escurre. El trapo húmedo se restriega por el suelo con ambas palmas de las manos. Las rodillas no tocan el suelo y sólo se apoyan las manos y los pies. De esta manera el cuerpo entero adquiere la forma de una V invertida. Poco a poco el cuerpo «camina» hacia delante arrastrando el trapo por el suelo con las manos sobre él. Se inicia el movimiento desde un extremo de la sala y se atraviesa el espacio hacia el lado opuesto sin detenerse. Al alcanzar el otro extremo, nos incorporamos, sumergimos de nuevo el trapo en el agua y después iniciamos el siguiente tramo. En esta posición las caderas se refuerzan y al tiempo que se friega el suelo se trabaja el cuerpo. Haciendo este ejercicio es importante pensar sólo en hacer que avance el trapo en el suelo y en fregar atentamente. No debemos apresurarnos, distraernos, ni pensar en otras cosas. Tampoco se debe hablar con los demás. Todo esto no es fácil de hacer pero es muy conveniente para entrenar la concentración que el actor precisa.

En la antigua filosofía india budista existe un concepto llamado «Samadhi» que se refiere a un nivel concreto de concentración. Según y cómo se aborda, es una

noción bastante sencilla de comprender. Cuando leemos un libro, estamos concentrados en leer el libro. Cuando vamos a pescar, nos concentramos únicamente en los movimientos y temblores del hilo de pesca. Cuando fregamos el suelo, no hacemos nada más que fregar el suelo.

En cuanto a la vida cotidiana, cuando emprendemos una acción sencilla, trataremos de concentrarnos completamente en lo que estamos haciendo. También trataremos de sentirnos envueltos y apoyados por toda la energía que despliega el universo. Normalmente, nuestros pensamientos están diseminados por todas partes. Fregamos el suelo pero nos «olvidamos» de lo que estamos haciendo y acabamos pensando en lo que pasó ayer, en los ruidos que hacen los vecinos, o en la deuda con la compañía del gas. En un estado semejante es imposible absorber la energía del universo. El objeto de nuestra concentración no es lo importante, sino la propia acción de concentrarse. Desarrollar esta capacidad de concentración nos ayuda a entrar en el estado de Samadhi. Una vez que lo hemos alcanzado empezaremos a sentir la existencia de «algo más» que nuestra energía personal. Empezamos a existir en dos niveles. Por ejemplo, ahora estamos leyendo este libro. Mientras nos concentramos en «leer» las palabras, somos conscientes al mismo tiempo de todo lo que ocurre a nuestro alrededor, pero esta conciencia del exterior no nos perturba.

Yo trato de aplicar esta práctica a mi vida cotidiana. Cuando me levanto por la mañana y me lavo los dientes, trato de concentrarme únicamente en «lavarme los dientes». Desgraciadamente, siempre me distraigo, entonces intento poner toda la atención en la actividad de cepillar los dientes, pero resulta que me encuentro a mí mismo pensando en cosas como, por ejemplo: «Hoy no puedo dejar de ir al banco… después tengo que hacer una llamada… espero que hoy el metro no vaya muy lleno…». Es muy difícil concentrarse únicamente en lavarse los dientes. Sin embargo, los actores deben ser capaces de implicarse en una actividad con el cien por ciento de su ser y de su capacidad de concentración.

Si miramos desde esta perspectiva, limpiar no es simplemente una «preparación» para el trabajo posterior. La palabra «preparación» tiende a indicar que lo importante es la actividad posterior a la «preparación». Éste no es el caso. La acción de limpiar es en sí misma esencial.

Este enfoque de la limpieza no queda restringido al espacio en donde vamos a trabajar. También debemos asegurarnos de que nuestro cuerpo se halla en el mismo estado de disposición. En Japón, antes de un gran torneo de artes

marciales, o antes de una representación importante de teatro Noh, los luchadores/actores vierten agua fría sobre su cabeza. Y no lo hacen solamente para quitarse la suciedad, sino para purificarse de forma simbólica. Es igualmente interesante fijarse en que muchas culturas de todo el mundo ponen énfasis en el rito de la purificación. En la cultura del islam las personas se lavan los pies antes de entrar en la mezquita, en el Shinto se mojan la boca y las manos antes de entrar en el templo. En el cristianismo el rito del bautismo tiene un sentido simbólico. Tal vez estas creencias se originaron por la necesidad de educar a las personas en cuanto a higiene, pero todas ellas realzan la importancia de la limpieza como parte del culto.

El valor de la limpieza y la pureza es fundamental en la cultura japonesa. Es evidente que la función de fregar y limpiar como prevención de la enfermedad forma parte de todas las culturas del mundo, pero en Japón hay un factor adicional. La acción de lavarse y de limpiar el propio entorno tiene una dimensión espiritual que arraiga en la historia de la creación del sintoísmo. De acuerdo con esta saga, el dios Isanagi se lavó el cuerpo para purificarse después de un viaje al mundo de ultratumba. Mientras se lavaba la piel divina eliminando la contaminación del mundo de ultratumba, se crearon diferentes entidades, dioses y masas de tierra. Dentro de esta cosmología la limpieza está vinculada a la creación. Es una acción poderosa y positiva y no una simple manera de deshacerse de la suciedad.

En algunas sectas sintoístas, el rito de purificación del cuerpo se celebra bañándose en el mar, incluso en pleno invierno. Esta práctica se denomina misogi. Si ésta no se lleva a cabo en el mar, puede realizarse en cualquier corriente de agua fría, como la de un río, una cascada o incluso en la ducha. Una vez sumergido en el agua el individuo en cuestión realiza una serie de ejercicios, normalmente vinculados al canto y a la concentración.

En cuanto a la vida diaria, la limpieza indica respeto por uno mismo y es una manera activa de preparar el cuerpo y la mente para realizar una tarea disciplinada. Todas las artes marciales y prácticas religiosas en sus distintas vertientes enfatizan la importancia de la limpieza no como acción preliminar a la actividad, sino como parte integral del mismo entrenamiento. Por tanto el trabajo del día se inicia mediante la limpieza del cuerpo y de las aulas de trabajo. L. M.

LOS NUEVE ORIFICIOS

Preparar el cuerpo requiere algo más que lavarlo; debemos también cuidarlo. Me refiero concretamente a los «nueve orificios». Según la tradición japonesa, el cuerpo tiene nueve orificios: los dos ojos, las dos narinas, las dos orejas, la boca, el orificio para el paso del líquido, y el de la defecación. Todos ellos requieren una atención especial.

El ojo

Como el público es muy consciente de los ojos del actor, debemos ocuparnos de ellos. Por ejemplo, es muy agradable lavarse los ojos con agua tibia. Sumergimos la cara en un recipiente lleno de agua, abrimos y cerramos los ojos varias veces, mirando arriba, abajo, a la derecha, a la izquierda y después los movemos en sentido circular. Después de haberlos lavado les aplicamos un masaje. Con los ojos cerrados colocamos las palmas de las manos sobre los ojos y presionamos suavemente los globos oculares.

Unos ojos expresivos constituyen el factor esencial del teatro Kabuki (incluso se conocen como «ojos del millón de dólares»). Con el tiempo las diversas convenciones han evolucionado y los ojos también se utilizan para indicar diferentes emociones. Por ejemplo, para expresar atractivo sexual, se emplea la mirada de soslayo más que la mirada directa. Dado que estas convenciones forman una parte esencial de la tradición Kabuki, el actor tiene que ser capaz de implicar completamente sus ojos durante su actuación.

Incluso en otras disciplinas externas al Kabuki es muy importante tener conciencia de los ojos para actuar satisfactoriamente. Por ejemplo, tenemos que ser capaces de elegir nuestra me-sen («línea de ojos»). Esto incluye enfocar la vista (o desenfocar, enfocar al máximo, enfocar pero no del todo, o enfocar desde muy lejos) al igual que dirigirla. Existen otros trucos tradicionales, como la convención de «mirar a la luna». Aunque desde el punto de vista del espectador parece que nuestros ojos se dirigen a la luna, lo que hacemos es apuntar hacia la luna con el mentón. Eso hace que la acción parezca mayor y

más verosímil.

Ser capaz de utilizar los ojos no queda restringido al mundo físico exclusivamente. Recordemos la frase: «Se me cayó la venda de los ojos»; el ojo puede ver tanto cosas invisibles como objetos muy concretos.

Había una vez un Maestro y su discípulo. Un día el discípulo se dirigió a él: «Ha sido un profesor excelente y me ha enseñado cosas muy útiles. Quiero demostrarle todo mi aprecio por su ayuda. En mi casa tengo un cuadro muy valioso, una reliquia muy preciada que ha ido pasando de generación en generación. Yo no soy un gran experto en arte y en lugar de quedármelo para mí, creo que lo mejor será entregárselo. Podría colgarlo en su casa y tal vez le dé bienestar».

El Maestro aceptó el cuadro y lo colgó en la pared de su casa. Se sentó frente a él a contemplarlo y al cabo de un tiempo se dirigió a su discípulo: «Muchas gracias. Me has entregado algo muy preciado. A cambio, quiero entregarte una suma de dinero».

El discípulo retrocedió y dijo: «¡No, no! No le he ofrecido el cuadro para que me dé dinero. Sólo creí que le gustaría disfrutar de mi preciada obra de arte».

El Maestro tranquilizó a su discípulo y le dijo: «Por favor, no te enfades. Yo también quiero agradecértelo y demostrarte mi aprecio hacia ti. De verdad, querría que aceptaras el dinero».

El discípulo se quedó pensando unos instantes hasta que aceptó el dinero. Mientras se marchaba le dijo: «Me hace muy feliz pensar que la gran reliquia de mi familia se queda en su casa».

Al cabo de unos días, un antiguo marchante de arte hizo una visita al Maestro. Vio el cuadro y dijo: «Creo que te han timado. Esto es una copia».

El Maestro sonrió y después dijo: «Ya lo sabía. No he colgado una obra de un artista famoso. He colgado el buen corazón de mi alumno. No importa si el objeto que me ha dado es falso, lo importante es su corazón».

Si miramos únicamente el cuadro, veremos que es falso. Pero si de verdad lo «vemos», descubrimos que es el corazón generoso del discípulo.

Hay dos caras: la visible y la invisible. Cuando tratamos con lo material, podemos mirarlo como si fuera únicamente «material». Por otro lado, podemos tratar de trabajar con el material como si tuviera otro significado u otra dimensión, como si fuera algo que existió aparte de su forma física, más allá de ella.

La nariz

Es importante inspirar aire suficiente. Si nuestras narinas están bloqueadas, podemos sobrevivir inspirando y exhalando aire por la boca, pero conviene inspirar por la nariz. Además, existe una vieja tradición japonesa que asocia las narinas con el «tercer ojo». No conocemos la importancia exacta del «tercer ojo», pero de acuerdo a una antigua creencia, las narinas bloqueadas afectan a la capacidad de percibir con claridad y de pensar con inteligencia. Por tanto, si queremos asegurarnos de que estamos alerta en todos los sentidos, mantengamos las narinas despejadas de manera que el aire circule libremente. (Seguramente tener las narinas bloqueadas es una de las razones por las que nos sentimos tan tontos cuando estamos resfriados.)

Al igual que mantenemos limpias las narinas (enjuagándolas con agua) también es muy conveniente masajear los extremos de los orificios nasales. Colocamos los dedos a cada lado de la parte superior de las narinas y movemos suavemente los dedos hacia el puente de la nariz. Sigamos desplazándolos de arriba abajo. Es interesante fijarse en que, cuando estamos cansados, nos frotamos la cara de una manera instintiva, y, al hacerlo, movemos las manos de arriba abajo por encima de cada lado de la nariz.

Las orejas

Los siguientes orificios son las orejas y también pueden disfrutar de masajes esporádicos. Al empezar el masaje, con los dedos buscamos la pieza del cartílago donde la oreja se junta con el rostro. Damos unos pellizcos suaves al pedazo de cartílago. Luego agarramos el lóbulo con el pulgar y el índice y lo movemos en círculo. Después «ensanchamos» la oreja tirando del lóbulo hacia un costado y hacia abajo desde el lóbulo, y hacia arriba desde la parte superior, y hacia atrás desde un extremo de la oreja. Después agarramos el lóbulo de nuevo

y lo movemos libremente. En Japón dicen que si tenemos un lóbulo grande disfrutaremos de salud y riqueza… así que sigamos tirando de él.

Después presionamos suavemente con la palma de la mano sobre el hueco de la oreja. Al cabo de unos tres segundos dejamos de apretar. Lo hacemos en cada oreja por separado y dos veces sobre cada una. Después, con la palma de la mano, doblamos el borde externo de la oreja hacia el interior. Como es la palma de la mano la que mantiene la oreja doblada, podemos usar los dedos (que apuntan hacia atrás) para dar unos golpecitos suaves sobre la base del cráneo.

La boca

El siguiente orificio es la boca. Tal y como nos lavamos los dientes debemos cuidar las encías, pues mantener las encías saludables ayuda a conservar los dientes en buen estado. Una vez más, una buena manera de estimularlas es mediante el masaje. Con la boca cerrada colocamos las yemas de los dedos sobre el labio superior debajo de la nariz. Damos unos golpecitos suaves sobre esta zona y seguimos el movimiento hacia un extremo del rostro, por debajo de los pómulos. Después desplazamos los dedos hacia el mentón y seguimos masajeando igualmente las encías de la mandíbula inferior.

La boca del ser humano alberga tres tipos de dientes: los caninos, los incisivos y los molares. Los caninos son los característicos de los animales que comen carne, los incisivos son para los herbívoros y los molares se usan para moler el grano. El porcentaje de cada tipo de diente que ocupa la boca nos da una indicación de la dieta a la que se adapta el cuerpo en cuestión. Un célebre maestro de aikido apuntó un total de treinta y dos dientes entre los cuales cuatro son caninos, en proporción uno de cada ocho. Dado que sólo una octava parte de nuestra dentadura está destinada a comer carne, solamente una octava parte de nuestra alimentación debe contener carne.

El ano

En cuanto a limpieza, poco hay que decir sobre los dos orificios por los que circulan el agua o las heces. Sin embargo, la zona alrededor del ano sí es relevante por otros motivos. En Japón, todas las artes marciales y las tradiciones

de teatro realzan la importancia de mantener el ano apretado mientras se trabaja. Está claro que durante el día lo mantenemos relajado. Incluso en escena tampoco es necesario mantenerlo apretado todo el tiempo. Pero en los momentos más importantes, cuando la persona en cuestión necesita propinar un golpe definitivo y fuerte, o bien utilizar la voz con toda su potencia, debe mantener el ano cerrado con fuerza. Esto proporciona energía al cuerpo y a la voz y nos da más fuerza y concentración para emprender la acción. A nivel cotidiano apretar el ano cuando intentamos elevar o empujar un objeto pesado ayuda a que el cuerpo no se tense.

Cuando apretamos el ano, concentramos toda nuestra fuerza en esa zona del cuerpo. Cuando hago este ejercicio tengo una sensación como de «shock». Tal vez se ha abierto una especie de «canal» en mi cuerpo y eso permite que entre energía del exterior. De alguna manera, esta zona es un punto de partida para la energía corporal.

En algunas pinturas tibetanas sagradas («Tantra») suele representarse la figura de una serpiente por la zona del ano. Un antiguo cuadro chino taoísta de una persona sentada recoge una idea parecida. Al lado de la base de la columna se ve la representación de una rueda hidráulica parecida a una noria de un parque de atracciones, con cubetas vacías que descienden y se sumergen en la corriente de agua y que después asoman a la superficie llenas de agua. En este caso el agua es símbolo de energía física, que levanta la columna propiciando un bienestar interno. De la misma manera, el yoga indio contiene el concepto de «serpiente de energía» (llamado Kundalini) que también está destinado a levantar la columna a fin de proporcionar energía espiritual.

Igualmente, en la danza africana la zona del ano se mantiene muy activa. Los bailarines saben ondular el cuerpo como las serpientes y el punto de partida para este movimiento es la punta de la rabadilla (el sacro) que se encuentra cerca del ano. La rabadilla se mueve hacia delante y hacia atrás y consecuentemente el resto de la columna sigue su impulso en sentido vertical. Aunque esta acción es totalmente física, creo que alcanza otra dimensión y que puede mejorar el curso de la energía interna.

Una vez que nos hemos ocupado de nuestros nueve «orificios», podemos dedicar la atención a otras partes importantes del cuerpo.

OTRAS PARTES DEL CUERPO

La columna

Cualquier tipo de movimiento vertebral (como las ondulaciones de la danza africana) repercute en la totalidad del sistema nervioso del cuerpo. Gran parte de los nervios del cuerpo pasan del cerebro a las extremidades a través de la columna. Si la columna está activa y cada vértebra se mueve libremente, los nervios funcionan mejor. Y de esta manera nos volvemos más sensibles y conscientes. De alguna manera, el movimiento de la columna vertebral actúa como masaje para todo el sistema nervioso.

Por esta razón es muy importante trabajar la columna de manera que se independicen las vértebras entre ellas y así los nervios no se vean bloqueados por los músculos. Casi todos los ejercicios que incluyan estirar o mover la columna delicadamente son beneficiosos.

Nos sentamos cómodamente en el suelo con las piernas extendidas distendidamente hacia delante, tal y como se sientan los bebés. Después tratamos de colocar el coxis justo debajo del cuerpo. La pelvis se inclinará hacia atrás. Después desplazamos el coxis hacia el lado opuesto, dejando que se mueva hacia delante y que apunte al cielo. La pelvis reaccionará inclinándose hacia delante. Después sigamos moviendo el coxis hacia dentro y hacia afuera durante un rato. Pensar «adelante… atrás… adelante… atrás» puede ayudarnos. Poco a poco dejemos que este movimiento viaje a través de la columna en sentido vertical hasta que el movimiento implique al esternón. Éste se desplazará hacia «afuera… abajo… afuera… abajo». Lo más importante cuando practicamos este ejercicio es no poner tensión y mantener la columna muy relajada. No se trata de hacer un movimiento muy grande y energético, y hay que ser muy concreto al iniciar el movimiento con la base del coxis y continuar hasta el esternón de manera que impliquemos a la columna vertebral en su totalidad.

Fijémonos en un perro. Cuando se asusta, encoge el rabo hacia dentro al máximo. Cuando está en estado de alerta, tensa el rabo hacia arriba. Un perro muestra sus emociones moviendo la cola. Ladear el coxis y transmitir la ondulación hacia la columna, cuello y cabeza, nos hace sentir más «despiertos».

Al trabajar la columna imaginemos que somos una serpiente enorme y sinuosa. O tratemos de sentir que la energía asciende por nuestra columna a cada movimiento. Cuando permanecemos quietos sobre nuestra base de la columna imaginamos que la tierra irradia energía a nuestro cuerpo a través de la planta del pie. Sea como sea, la acción no debe ser nunca mecánica y siempre debemos utilizar la imaginación.

El hara

Cuando los japoneses hablan del «hara» se refieren a la zona del cuerpo que se halla a unos pocos centímetros por debajo del ombligo. Éste el centro de gravedad del cuerpo humano y, en términos occidentales, corresponde al término «vientre». Pero el concepto japonés hara abarca algo más que un espacio físico. Es el núcleo del ser en su totalidad. Es el centro de la fuerza, la salud, la energía y la integridad de la persona y su sentido de conexión con el mundo y el universo. Un hara fuerte no sólo es esencial para mantener una vida saludable, sino que sin emplear esta zona del cuerpo es imposible mantener una disciplina física o espiritual (como requieren las artes marciales, la meditación o el teatro). Consecuentemente, entrenarse en este campo implica realizar ejercicios para desarrollar la fuerza del hara. L. M.

Una de las maneras de preparar y reforzar el hara es aplicándole un masaje, pues, paradójicamente, un hara «fuerte» es suave y maleable. Si al iniciar el masaje uno siente que su hara está duro y tenso o que hay zonas muy sensibles al tacto, aplicamos el masaje muy delicadamente hasta que empieza a suavizarse la zona. Para empezar, juntemos los dedos formando una espada con la mano. Con la punta de los dedos (excluyendo el pulgar) presionamos lentamente sobre la zona que rodea el ombligo en sentido de las agujas del reloj (por ejemplo, empezamos dirigiendo las manos hacia la izquierda, después las desplazamos debajo del ombligo, después hacia arriba a la derecha y continuamos el círculo hasta que las manos se acercan a la cintura). Seguimos masajeando hasta cubrir toda la zona del abdomen y hasta que notemos toda la zona suave y moldeable como la masa del pan. Si queda alguna zona tensa y dura, seguimos masajeando delicadamente hasta ablandarla.

Las manos

Los especialistas en acupuntura dicen que existen puntos en los extremos laterales de los dedos de la mano y del pie que están directamente relacionados con el centro del cuerpo. Son como «canales» que conectan la energía central con el mundo exterior. Si masajeamos estos costados o les procuramos un «shock», estamos causando el mismo efecto en el sistema energético interior. De esta manera, si pateamos el suelo o palmeamos con las manos durante mucho rato, estimulamos estos puntos del cuerpo. Se abren «los canales» y puede entrar toda la energía fresca del exterior.

Existe una secta en Japón que palmea durante media hora cada mañana y cada tarde para mejorar su salud. Los chinos también creen que hay una conexión entre la utilización de las manos y el bienestar físico. De hecho, movimientos que requieren el contacto entre las dos manos forman parte de muchas religiones tradicionales. En el sintoísmo, se aplaude para llamar a los espíritus. En el cristianismo y en el budismo se juntan las manos para rezar.

Colocamos una mano a unos diez centímetros de la otra y poco a poco las acercamos hasta mantener una distancia de cinco centímetros entre ellas. Después regresamos a la posición anterior. Es probable que sintamos una tensión entre ambas palmas, algo así como una fuerza elástica o magnética. Parece que se percibe algo diferente, algo nuevo.

Es posible que nos hayamos dado cuenta de que, ante el dolor de estómago, colocamos inconscientemente la mano sobre la barriga. O si nos duelen los dientes, protegemos la mandíbula con las manos. De hecho, cualquier dolor causa casi de manera automática un «acompañamiento de las manos». De manera inconsciente sabemos que existe una conexión entre el contacto físico y el apaciguamiento del dolor o del malestar. Creo que hay un tipo de energía que irradian las manos que puede calmar el dolor o aliviar la náusea, y que palmear con las manos o colocarlas una contra la otra sirve para estimular o recargar esta energía. De ahí la aparición de estas prácticas en muchas tradiciones religiosas.

Trabajar con las manos es muy importante también en otro aspecto. Como todos sabemos, la edad avanzada suele asociarse a los olvidos y a la senilidad. Algunos investigadores japoneses apuntan que parte de este problema está vinculado a la

falta de «ejercicio» del cerebro y que no se debe sólo al envejecimiento natural de la persona. Para poner remedio a esta situación, han creado diversos ejercicios físicos moderadamente exigentes. Uno de ellos conlleva hacer movimientos con la mano, centrándose en los dedos. Pero con sólo mover los dedos arriba y abajo no es suficiente; debe utilizarse siempre la imaginación. En consecuencia, imaginemos que vamos colocando unos guisantes formando una hilera, o que arreglamos unas flores. Es un movimiento muy sencillo, pero como requiere el uso de la imaginación y lo conecta al cuerpo, el movimiento actúa como estimulante cerebral. Hacer el mismo ejercicio sin imaginación no es efectivo.

DETALLES FINALES

En las prácticas espirituales japonesas se utiliza una ropa especial. En el Shinto las prendas son de color blanco; en el budismo la ropa suele ser roja o amarilla. De la misma manera, creo que es bonito ponerse una ropa «especial» cuando se realiza una práctica en concreto. Nuestras prácticas no son una continuación de nuestra vida cotidiana, sino que forman parte de algo nuevo, diferente. Ponerse un «vestido» ayuda a marcar la diferencia. También es buena idea reservarse un espacio especial para nuestras prácticas personales.

De manera que, cuando hacemos nuestro trabajo, nos colocamos en nuestro espacio específico, lugar que hemos limpiado previamente, purificamos nuestro cuerpo sumergiéndolo en agua fría, nos vestimos con el equipo de prácticas y ya estamos listos para empezar a trabajar.

Cómo moverse

Lo primero que ha de aprender un actor es la geografía del cuerpo. Se empieza observando la columna, después las piernas y por último los brazos. En cuanto a la actividad, se empieza trabajando de pie para después seguir con movimientos descendentes y ascendentes. En tercer lugar se trabaja sentado y después andando. Tras todas estas prácticas ya estamos preparados para ir a cualquier lugar.

Estudiar la geografía del cuerpo no sólo consiste en hacer ejercicios o en aprender secuencias de movimientos nuevas e interesantes, sino que para ello se requiere un estado activo de conciencia. Observemos cómo nos colocamos normalmente al ponernos de pie. Incluso las zonas de tensión o desequilibrio más imperceptibles afectan no sólo a nuestra capacidad de movimiento y a nuestra apariencia externa, sino también a nuestro estado emocional. Cada pequeño detalle del cuerpo corresponde a una realidad interna distinta.

PONERSE DE PIE

Para percibir los movimientos más sutiles tenemos que saber exactamente dónde se halla nuestro cuerpo en cada momento. Por ejemplo, ¿dónde están nuestros pies? Evidentemente, se hallan en los extremos inferiores de nuestras piernas, pero, ¿cómo se relacionan con el resto de nuestra anatomía y nuestras sensaciones internas?

Yo me baso en cuatro posturas básicas de los pies para poder averiguar cómo y dónde se encuentra el cuerpo. En primer lugar, nos ponemos de pie y colocamos un pie junto al otro, tocándose. ¿Cómo nos sentimos? Seguidamente colocamos los pies directamente debajo de ambas cavidades de la cadera. Tratemos de sentir en qué lugar de la cuenca de la cadera se inserta el fémur y con los dos fémures apuntamos hacia el suelo. Al ponernos en esta postura comprobaremos que entre

nuestros pies hay cinco o siete centímetros de distancia, en el caso de los hombres, y de seis a nueve centímetros de distancia en el caso de las mujeres. (La gente suele equivocarse siempre pues cree que la cadera es más ancha de lo que es en realidad, o porque parte de los huesos salientes en la base superior de la pelvis como referencia, en lugar de fijarse dónde se une el fémur con la pelvis. L. M.) Cuando ya estamos en la posición adecuada, observamos cómo nos sentimos.

La segunda posición de los pies sería la de separarlos a la distancia equivalente que existe entre nuestros hombros. Al adoptar esta postura estamos dibujando un cuadrado en el espacio.

La última posición es separar los pies dejando una distancia mayor de la que separa nuestros hombros. Es una posición muy común en las artes marciales dado que es una postura equilibrada y activa.

Cuando ya hemos investigado en estas posturas diferentes decidimos si queremos colocar los pies paralelos entre ellos o con un ángulo de cuarenta y cinco grados de inclinación. Seamos lo más precisos posible.

En prácticamente todos los géneros teatrales del mundo es muy importante mantener la columna en posición vertical (lo que no significa rígida). Hay varios caminos para llegar a esta postura. Uno de ellos es imaginar que lo que sentimos dentro de nuestra persona desciende hasta la tierra al tiempo que nuestra nuca se alarga más y más como si nos tiraran del cráneo hacia el cielo. Como consecuencia, la parte baja del esternón apunta ligeramente hacia abajo, pero no por ello el pecho debe hundirse hacia dentro.

Cuando viajé a África con Peter Brook atravesamos juntos el desierto del Sáhara durante varios días. Pasamos por zonas donde no había árboles, ni montañas, ni edificios, ni postes telegráficos, ni seres humanos; únicamente cielo, tierra llana y la línea del horizonte allá donde mirábamos. Empecé a sentirme perdido en medio de aquella inmensidad que me rodeaba.

Empecé a experimentar con mi cuerpo, tratando de ubicarme físicamente y de sentir mi presencia en medio de aquel vasto vacío. De pie no me sentía bien. Después traté de tumbarme sobre el suelo cubierto de guijarros y mirando hacia el cielo. Me sentía parte de ese suelo desértico, como si la tierra me hubiera absorbido como a un cuerpo muerto. No tenía una existencia individual.

Finalmente decidí sentarme con la espalda recta y concentrando mi energía en el hara. En aquel momento noté que mi existencia se había renovado, me sentí suspendido entre el cielo y la tierra, como un puente entre los dos. Tras un tiempo de búsqueda encontré la posición que me brindó la capacidad de existir por completo en medio de aquel espacio.

Con los pies separados a la misma distancia de nuestros hombros, tratemos de imaginar que nuestra piel es como una bolsa de plástico y que dentro de esta bolsa hay solamente agua. No hay ni cerebro, ni corazón, ni estómago, solamente agua. Agua transparente y cristalina. Miremos el agua sin cerrar los ojos. Finalmente, ésta empieza a moverse. Hacia delante, hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia atrás. Es un movimiento muy bello y muy suave, como el del agua. En un momento dado, cuando hemos conseguido sentir que nuestro cuerpo es agua, tratamos de percibir la gravedad de la tierra. Hay una fuerza que proviene del centro de la tierra y que nos invita a descender. Bajamos y bajamos, pero nuestro cuerpo sigue siendo agua. Nos pesa la cabeza cada vez más, nuestros hombros y nuestros brazos también, debido a la fuerza de la gravedad. Poco a poco vamos hundiéndonos hacia el suelo hasta que nos ponemos en cuclillas con la cabeza y los brazos relajados.

Imaginemos después que hay tres hilos que unen nuestro cuerpo con el cielo. Uno de ellos conecta con la cúspide de nuestro cráneo y los otros dos con nuestras muñecas. Los tres hilos empiezan a tirar hacia el cielo hasta que nos encontramos de nuevo de pie con los brazos suspendidos en el aire. Como si la bolsa de agua colgara suspendida en el aire. Después volvemos a sentir un tirón desde la gravedad de la tierra, los hilos desaparecen y la cabeza y los brazos se hunden hacia abajo seguidos del resto de nuestro cuerpo. Continuemos este ejercicio, moviéndonos constantemente entre el cielo y la tierra, como una masa de agua. Conforme repetimos el ejercicio vamos acelerando los movimientos. Hacia el final de la secuencia vamos olvidando los hilos de las muñecas. Sólo queda un hilo que nos conecta desde la copa del cráneo. Seguimos moviéndonos arriba y abajo durante un rato, sin esfuerzo, y finalmente ralentizamos hasta detenernos de pie. Nos sentimos suspendidos y equilibrados entre dos fuerzas, la del cielo y la de la tierra.

PRACTICAR

Un maestro zen comparó una vez a los seres humanos con marionetas manejadas por unos hilos. En los momentos de nacimiento y de muerte estas cuerdas se tensan exageradamente o incluso a veces se parten. Cuando muere una persona, dijo él, la cuerda se rompe y, sin sonido alguno, la marioneta se desmorona.

Lo mismo ocurre con los actores que actúan en el escenario. Son marionetas manejadas y manipuladas por las «cuerdas» de nuestra mente. Si el público ve las «cuerdas», la actuación deja de interesar. Aunque necesitamos mantener una concentración poderosa todo el tiempo, durante la acción, sea de movimiento o estática, esto no debe notarse nunca. El público no debe ver cómo se concentra el actor.

Por otra parte, si nuestra concentración se tambalea, significa que las cuerdas de la marioneta se han aflojado. Las acciones son entrecortadas y el público se da cuenta de que está viendo una marioneta más que a un ser humano. De la misma manera, si la «cuerda» de la concentración del actor se afloja, la actuación no funciona. Sin embargo, cuando la «cuerda» tirante sigue visible, la actuación será verosímil y nada mecánica, es decir, completamente viva.

Este tipo de «tensión de la cuerda» no sólo se usa en el escenario, también existe cuando «actuamos» en la vida cotidiana. Cuando emprendemos nuestras actividades diarias, deberíamos tratar de mantener una conciencia activa y profunda dentro de nuestra mente, una especie de «tensión del alma». Cada acción de la vida cotidiana debe emprenderse mediante un «hilo tirante», aportando una conciencia total de nuestro ser entero a cada instante de cada hora.

Como actor es fundamental que impliquemos y ejercitemos nuestra imaginación siempre que sea posible. Idealmente, cualquier ejercicio físico que realicemos debería convertirse en un ejercicio de la imaginación, no simplemente en un trabajo del cuerpo. Y todavía hay otra ventaja de esta práctica. Si realizamos un ejercicio sencillo como el de doblar las rodillas y sólo pensamos en los músculos que lo acompañan, nuestras piernas empezarán a pesarnos y a dolernos y el movimiento se convertirá en un trabajo forzado. Pero si nos valemos de la imagen de las cuerdas que se mueven entre el cielo y la tierra, la acción se hace más llevadera y podemos concentrarnos internamente.

Cuando practicamos un ejercicio solemos pensar: «Es solamente un ejercicio; si

me equivoco, no importa».

Sin embargo, si cometemos un error en el escenario, tenemos que seguir adelante y tratar de resolver el error. No podemos parar y volver a intentarlo. De hecho, no podemos permitirnos cometer ningún error. Los actores tradicionales que ponen constantemente «a prueba» su trabajo delante de un público real están acostumbrados a este problema y su trabajo tiene una inmediatez y un objetivo definido, incluso cuando lo están practicando. Todos los actores deben pensar así cuando practican.

Siempre que practicamos, imaginamos que hacemos los ejercicios frente a un público. De pronto, cobra importancia el hecho de que nos impliquemos al cien por cien en lo que hacemos y que evitemos los descuidos. De esta manera, la calidad de nuestro trabajo mejorará y la práctica será verdaderamente muy eficaz. Si pensamos que lo que hacemos es «solamente un ejercicio», el trabajo no tendrá valor, independientemente de lo bien que lo hagamos.

Esta técnica la podemos practicar incluso en la vida diaria. Imaginemos que estamos en el escenario y que los espectadores están mirando. No es necesario representar un personaje ni hacer algo muy espectacular. Simplemente somos nosotros mismos. Somos naturales. A medida que nos acostumbramos, descubrimos poco a poco que nuestra conciencia empieza a cambiar. Tomamos conciencia del mundo exterior y no nos perderemos totalmente en nuestra actividad. Cuando «actuamos de esta manera» es cuando somos nosotros mismos y al mismo tiempo tomamos conciencia de nosotros mismos, nos podemos ver. Estamos manteniendo dos estados simultáneamente: uno subjetivo frente a nosotros y uno objetivo frente a nosotros. Imaginar que estamos siendo observados por el público produce este tipo de conciencia dividida, pero, además, el cuerpo aprende algo cuando piensa que está siendo «observado». Esto nada tiene que ver con el narcisismo ni con el exhibicionismo, sino que nuestro cuerpo aprende simplemente a acostumbrarse a ser observado. De esta manera, cuando finalmente nos colocamos frente a un público real, nuestro cuerpo ya estará acostumbrado y de esta manera no nos enfrentaremos de golpe a una experiencia nueva y pavorosa. Si no estamos habituados a ser observados, pisar de repente el escenario y sentir los ojos del público nos afectará. Nuestro cuerpo reaccionará de manera diferente y probablemente no nos sentiremos libres. Pero si imaginamos la presencia de un público, sea en la vida cotidiana o cuando practicamos ejercicios, nos acostumbraremos a este escrutinio y será algo natural y por tanto menos amenazante cuando lo afrontemos en la realidad

escénica. La imaginación, en este caso, nos será muy útil.

LA ORIENTACIÓN DEL MOVIMIENTO

En la vida cotidiana solemos centrar nuestra atención en lo que ocurre dentro de nuestra piel. Movemos el cuerpo continuamente en todas direcciones, cogemos objetos, evitamos tropezar con las sillas y despejamos el camino avanzando por calles atiborradas de gente. Y durante estas actividades, raras veces pensamos cómo está colocado nuestro cuerpo respecto al espacio que nos rodea.

Sin embargo, el cuerpo del actor existe dentro del espacio único del teatro, y el actor necesita «ensancharlo» a fin de llenar ese espacio. Al igual que tenemos conciencia de nuestra piel y nuestros huesos debemos ser capaces de sentir todas las direcciones que existen alrededor de nuestro cuerpo. Nos colocamos de pie en un lugar concreto del espacio escénico y nos formulamos las siguientes preguntas. ¿Dónde se halla la parte de delante, la de atrás, los laterales, la parte de arriba, y la de abajo? Y, en relación con el público, ¿estamos de frente a él, o ligeramente en diagonal respecto a él?

Este sentido del espacio se puede codificar en ocho direcciones. En relación con el público éstas son las siguientes: directamente de frente, directamente de espaldas, a los lados derecho e izquierdo y en las cuatro diagonales existentes. Esto crea una especie de estrella de ocho puntas que forma un claro patrón en el espacio: una plantilla elemental para la acción. Otros patrones geométricos, como el círculo, también pueden ser útiles. Además de ayudar al actor a aumentar su sentido del cuerpo en el espacio, esta idea sirve también para representar un claro dibujo del escenario desde el punto de vista del espectador.

Hay un ejercicio que ayuda a experimentar con esta «estrella» de ocho puntas. Nos ponemos en pie de frente (al público) con los pies en posición paralela, aproximadamente separados por la distancia que hay entre los huesos de nuestra cadera. El pie derecho avanza un paso y el cuerpo entero lo sigue. Conforme damos el paso, los brazos también se extienden hacia delante hasta que alcanzan la altura de los hombros. Al llegar al final de la secuencia nuestra pierna derecha se dobla y la izquierda sigue casi recta. Todo el peso recae principalmente sobre la pierna de delante mientras que la columna permanece recta y en posición

vertical.

Seguidamente todo el cuerpo gira 180 grados poniéndose de espaldas sin alterar la postura de los pies. Únicamente pivotamos sobre nuestro eje volteando nuestro cuerpo entero sin levantar ni un pie. Terminamos frente a la pared trasera, de espaldas al público y con el pie izquierdo «delante». Mientras pivotamos dejamos que el peso se traslade sobre la pierna izquierda, culminando en posición de embestida y con la rodilla izquierda doblada. Durante el giro los brazos se balancean hacia atrás y luego hacia delante una vez más hacia este nuevo «frente».

Después se inicia el mismo movimiento desde esta posición: el pie derecho se levanta de nuevo, esta vez directamente hacia nuestro lado derecho. Se mueve desde «detrás» de nuestra pierna izquierda, directamente hacia su nueva posición, convirtiéndose en la nueva pierna «delantera», de cara frontal al escenario. Después seguimos con otro giro de 180 grados hacia el lado opuesto, terminando en posición de cara al lado izquierdo del escenario. Habremos entonces recorrido el «brazo» delantero, trasero, derecho e izquierdo de la estrella.

El mismo patrón se repite después sobre sus ocho diagonales. Avanzamos un paso «adelante» con el pie derecho hacia la diagonal derecha, desviándonos del público frontal (en términos teatrales: la sección derecha del fondo del escenario). Pivotamos 180 grados de cara frontal al público hacia la parte delantera de la diagonal izquierda del escenario, de cara al público, y después pivotando de nuevo, de manera que nos desviamos del público hacia el fondo de la diagonal izquierda del escenario. Ahora ya estamos listos para iniciar el recorrido de toda la «estrella» de nuevo, avanzando directamente hacia el público con nuestro pie derecho. La secuencia siempre es «un paso adelante con el pie derecho, pivotar, paso adelante con el pie derecho, pivotar».

Cada vez que cambiamos de dirección, el cuerpo entero gira hacia el nuevo «frente», y no solamente los pies. Esto ayuda a obtener un sentido real del espacio escénico en relación con el público.

En una actuación elegante y sofisticada, este patrón de estrella queda muy claro y explícito sobre el suelo, pero no es necesario ser tan evidente cuando se trabaja de manera realista. Podemos tener en mente las ocho direcciones y basar nuestra actuación en ellas sin hacer de nuestra actuación un patrón mecánico. Nuestras

acciones seguirán siendo naturales y al mismo tiempo no perderán las virtudes de claridad y extensión. Además, los movimientos que implican planos espaciales requieren un trabajo del cuerpo a un nivel más básico. Nos ayudan a sentir nuestra conexión humana más elemental con el mundo que nos rodea.

En cuanto a nuestra relación con la tierra, sabemos que postrar el cuerpo sobre el suelo causa un gran impacto. Nos conduce a un estado de calma profunda y equilibrio interno. No sé de qué manera se produce esta causa-efecto pero es un movimiento muy poderoso y es por ello que muchas religiones lo integran.

Incluso en la vida cotidiana es conveniente pensar cómo y dónde colocamos nuestro cuerpo. De acuerdo con la tradición japonesa, cuando preparan los cuerpos de los muertos para enterrarlos, siempre los colocan con las cabezas apuntando al norte. Las estatuas de Buda recostado siempre se muestran con el cuerpo tumbado sobre el costado derecho y con la cabeza apuntando al norte. En Japón existe también la creencia de que no se duerme bien si la cabeza apunta al oeste. La lógica que lo explica está basada en la dirección de la rotación de la tierra. Si duermes con la cabeza viajando en la misma dirección que la rotación (por ejemplo, hacia el este), la sensación es diferente de la que tenemos cuando nuestra cabeza está orientada hacia el oeste, en cuyo caso viajamos en primer lugar con los pies. Por tanto, si hemos de dormir con nuestra cama paralela al ecuador, colocamos nuestra cabeza hacia el este. Sin embargo, la posición más recomendada para dormir es con la cabeza de cara al polo más cercano, en otras palabras, hacia el norte, si vivimos en el hemisferio norte. Supongo que si vivimos en el hemisferio sur deberíamos dormir con la cabeza apuntando al sur.

En realidad no sé si todas estas creencias tradicionales son verdaderas o útiles, pero queda claro que tumbarse en diferentes posturas produce sensaciones internas diferentes. Todos sabemos que tumbarnos sobre nuestro costado derecho es diferente que hacerlo sobre el izquierdo, y cada uno de nosotros decididamente tenemos preferencias sobre nuestra posición cuando dormimos.

Lo cierto es que de una forma u otra, existimos en una red de tiempo y de espacio. Nuestros cuerpos están situados en el centro del norte, sur, este, oeste, arriba, abajo, derecha, izquierda, pasado, futuro, nacimiento y muerte.

SENTARSE

La siguiente posición a tener en cuenta es la de estar sentado. En Occidente los actores suelen basar sus movimientos en la posición de estar de pie, o sentados en sillas, pero raras veces en el suelo. Y en el teatro japonés la posición de sentarse en el suelo se utiliza muy a menudo en escena. Utilizar el suelo abre un campo visual más amplio al público, aunque también es importante cómo se mueve uno para pasar de la posición de estar sentado a la de estar de pie. Algo sencillo que debemos tener en cuenta, si nos sentamos en el suelo, es escoger una posición que ofrezca un potencial de registros amplio para obtener facilidad de movimiento, concretamente a la hora de levantarse y ponerse de pie.

Una posición muy común es sentarse con las piernas cruzadas al estilo «sastre», pero es bastante limitada. Es difícil partir de ella para levantarse y ponerse de pie o para moverse hacia delante con un cierto grado de suavidad. La posición es muy «sólida», uno puede sentarse así durante mucho rato pero la posición no esta relacionada con la actividad. Otras posiciones, como la de sentarse sobre los talones, sea con los dedos de los pies extendidos (al estilo japonés) o curvados (como suele verse en la cerámica griega antigua), transmiten más libertad. En estas posiciones, el cuerpo se halla en un estado más disponible para la acción y puede moverse rápidamente hacia delante. Si queremos mantener la libertad para iniciar la actividad desde el suelo, es más fácil si partimos de estas posiciones.

Un ejercicio muy útil es pasar algún tiempo sencillamente explorando cómo funciona nuestro cuerpo cuando pasa de estar de pie a estar sentado. Concretamente, tratemos de realizar estas acciones lo más lentamente posible, por ejemplo, tomándonos cinco minutos para sentarnos. De esta manera, descubriremos la manera más práctica de proceder: en qué posición mantenemos la cabeza, cuánto equilibrio mantiene nuestro cuerpo, dónde dejamos caer el peso del cuerpo, qué pierna hace la mayor parte del trabajo, y así sucesivamente. Debemos también activar nuestra imaginación como parte del ejercicio. Cuando descendemos hacia el suelo deberíamos usar la primera imagen de la gravedad de la tierra que tira de nuestro cuerpo hacia el suelo. Y para ponernos de pie, imaginemos que somos una marioneta que cuelga del cielo por unos hilos. También podemos crear otras imágenes.

RELAJARSE

Como parte de las maneras que hay de entender nuestro cuerpo, hemos de conocer la diferencia entre estar tenso y estar relajado, y cómo controlar cada uno de estos dos estados. En la práctica, esto es algo muy difícil de conseguir, concretamente si alguien nos dice: «¡Relájate ya! Vamos, ¡relájate de una vez!», no sabremos realmente por dónde empezar.

Una de las maneras es apretando todos los músculos del cuerpo. La cuestión es provocarse la máxima tensión física posible para saber cómo se siente uno cuando está «tenso» y después relajar todos los músculos de golpe. En ese momento averiguaremos qué significa lo contrario a estar «tenso».

Esta idea de contrarios puede ser útil en otras áreas. Por ejemplo, si queremos saltar muy alto, hemos de doblar las rodillas exageradamente. A fin de golpear un instrumento de percusión con la mano, antes hemos de alejar el brazo del instrumento. Y cuanto más lejos llevamos el brazo del instrumento, más fuerte será el golpe sobre el cuero del instrumento y más fuerte el sonido que éste emita.

Un día, un hombre que se había dedicado a estudiar el teatro Noh durante muchos años, recibió unas palabras de su maestro: «Has estudiado mucho y trabajado mucho, durante mucho tiempo. Creo que ya has aprendido lo suficiente como para poder recibir las tradiciones ocultas de la actuación en teatro Noh, y por eso te entrego ahora un ejemplar de nuestro libro secreto».

El estudiante mostró gran entusiasmo y humildad tras recibir este privilegio y se sintió muy agradecido. Inmediatamente corrió a buscarse un lugar tranquilo donde poder leer ese libro tan valioso. Lo abrió. La primera página estaba en blanco. La siguiente también, y la siguiente, y así hasta la última página de todas. En esta última se leía lo siguiente: «Pon toda tu fuerza en el dedo meñique».

El estudiante se quedó totalmente desconcertado. No entendía el significado de aquella frase.

Sin embargo, en las artes marciales suelen dar el mismo consejo. Cuando un samurái blande una espada, no la coge con la mano, ni con el brazo, ni siquiera con el pulgar, sino que se concentra en el dedo pequeño, y de esta manera, sus movimientos son libres y poderosos.

Si practicamos este ejercicio en cualquiera que sea nuestra actividad, veremos que es efectivo. Cogemos una copa como hacemos normalmente, con la mano y los dedos, pero dirigimos nuestra fuerza y atención hacia el dedo meñique. De hecho, es nuestro meñique el que sostiene la copa, pues el resto de dedos sirven para mantener el equilibrio y la orientación. La acción en sí es muy diferente. Por alguna razón, implicar este dedo en la acción ofrece a la energía la capacidad de circular de manera más efectiva. Además, si al coger la copa concentramos la fuerza en el brazo, el hombro se tensará, y surgirá una tensión que en el escenario será evidente. Si concentramos la fuerza en otro punto, nadie notará cómo lo hacemos y surgirán nuestros movimientos sin esfuerzo.

Otro maestro de teatro Noh parafraseó esta función de otra manera. Dijo: «El secreto está en el dedo meñique y en el puente del pie. Ponemos nuestra fuerza en esos puntos. No puedo explicar la razón, pero éste es el secreto».

De hecho, es imposible tensar los músculos con fuerza en esas dos áreas del cuerpo, pero, al tener que pensar en ellas, desviamos la atención de nuestra mente, o del cuello, o de las piernas (allá donde la tensión muscular genera problemas visibles al actor).

ANDAR

Cuando observamos y vemos que alguien anda con naturalidad y que anda bien, vemos que esta persona aparentemente no mueve la parte de su cuerpo que va desde la cintura hasta la cabeza. Tenemos la sensación de que las piernas son lo único que está en acción mientras que la parte superior del cuerpo está «tranquila». Ésta no es la «tranquilidad» de la rigidez ni del esfuerzo muscular, es la «calma» que ofrece la libertad de estar relajado. El cuerpo está tranquilo; incluso los órganos internos están en calma. De esta manera, podemos recorrer con facilidad largas distancias sin cansarnos.

Esto puede verse en directo en el teatro Noh. El cuerpo del actor en sí mismo no se mueve; en su lugar parece ser transportado sin esfuerzo por el escenario gracias a los pies. Los actores parecen estar sentados cómodamente sobre su cuerpo y como resultado sus movimientos son equilibrados. Los músculos trabajan de una manera relajada pero vigorosa. Sin embargo, parte de la facilidad

de acción se debe a lo que está ocurriendo internamente.

Al investigar en el teatro Noh uno recuerda constantemente la importancia del hara, y es una zona que se mantiene siempre abierta. Como resultado la energía interna puede acumularse y eso hace que nos mantengamos físicamente centrados y bien equilibrados. Un buen actor mantiene una estabilidad de una manera cómoda, no rígida como un árbol, sino dúctil como el agua.

Probemos el siguiente ejercicio. Nos ponemos de pie, de frente a un compañero de trabajo. Estamos relajados y receptivos. Nuestro colega trata de hacernos perder el equilibrio presionando nuestro hombro derecho o izquierdo con un gesto repentino, o nuestra cadera derecha o izquierda (primero una parte y después la otra, pero no ambas al mismo tiempo). Nuestro compañero intenta pillarnos desprevenidos de manera que no podamos anticipar qué parte del cuerpo será golpeada. Si estamos colocados con el centro en su debido lugar, nuestro compañero no podrá hacer nada para desequilibrarnos. Por muy fuerte que nos empuje, integraremos fácilmente el impacto y después regresaremos tranquilamente a la posición vertical. No acumularemos tensión muscular para parar el impacto, sino que en su lugar nos mostraremos preparados y receptivos, capaces de integrar lo que ocurra con toda facilidad.

Cuando tenemos el hara abierto nuestra energía interna aumenta y nos mantenemos más equilibrados. Además, dado que el foco de origen de la voz se halla debajo del ombligo, mantener el hara abierto es muy importante. Contrariamente, si «abrimos» el pecho, perdemos el equilibrio.

Incluso en la vida diaria, si andamos con la energía concentrada en la parte superior del cuerpo, nos cansaremos en seguida. Si hacemos descender la energía hacia el hara, somos capaces de continuar andando durante mucho más tiempo.

Debemos intentar andar «naturalmente». Caminar sin añadir nada extraordinario a la acción de caminar. Percibiremos que nuestro andar es único; absolutamente individual. Cada cual trata de ser «natural», pero su andar «natural» es muy complejo y éste refleja su carácter. Tal vez una persona bascule el brazo derecho más que el izquierdo; otra levante el hombro izquierdo más que el derecho cuando anda, o ladee la cabeza ligeramente hacia la derecha. Estas pequeñas diferencias son lo que hacen únicas a las personas. Algunas veces, la idiosincrasia es en sí encantadora, o en otros casos no tiene atractivo alguno. Pero si observamos a los animales, nos damos cuenta de que estas diferencias

personales no existen. Un gato japonés se mueve de manera muy similar a la de un gato europeo o africano.

Cualquier cuerpo humano está intensamente influenciado por su cultura (país, clase social, grupo social, etc.). La historia personal del individuo también da forma a su constitución física. Y, de la misma manera que es bueno tener un cuerpo totalmente único y original, también es importante que los actores sean capaces de encarnar personajes de un registro amplio. Tienen que ser capaces de «deshacerse» de su cuerpo personal para descubrir y encarnar el cuerpo del personaje. Cada personaje que desempeñamos corresponde a un individuo único, y hemos de investigar en este cuerpo en concreto.

A fin de facilitar el proceso de creación de personaje, empezar desde un cuerpo «neutro» resulta de gran ayuda: un cuerpo que sea simplemente «humano» y que no refleje nuestra historia individual. Éste es el cuerpo con el que nacimos, sin otro añadido. Recuperarlo en su esencia no es algo fácil de conseguir, y podemos empezar moviendo el cuerpo e investigar cómo «andar de manera natural».

Una de las tradiciones japonesas recomienda que un padre o una madre revise los zapatos de su futuro yerno o nuera antes de darle el permiso a su hijo para contraer matrimonio. Si la parte posterior del zapato donde descansa el talón está desgastada, es mala señal, pues indica que la persona es perezosa. En este caso al joven se le ha de despedir. Si los zapatos del novio muestran desgaste en la parte delantera, es buena señal, pues indican que tal vez sea atolondrado pero que posee un cuerpo sano y energético y por tanto las perspectivas para una prosperidad futura son buenas. En este caso, se concede el permiso para la unión venidera.

Esta filosofía es igualmente aplicable en las artes marciales, en las que el peso recae siempre sobre la parte delantera de los pies. Lo mismo ocurre en el teatro Noh. Esto no significa que siempre se desplace o dance sobre los dedos de los pies, ni tampoco hablamos de andar al estilo del ballet clásico (los dedos de los pies extendidos y apoyados seguidamente por el peso del talón). En su lugar, como ocurre con el andar natural, los talones toman contacto inicial con el suelo, pero el peso es trasladado rápidamente a la parte anterior de la planta del pie. Es fundamental mantener el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante con todo su peso y no apoyarlo sobre los talones. Aunque el peso recaiga en la parte delantera de los pies, la acción de caminar se inicia desde el hara. Andamos desde nuestro «centro» y los dedos de los pies «se agarran a la tierra» para

propulsarnos fuertemente hacia delante. Si utilizamos esta postura ligeramente adelantada cuando estamos de pie, seremos capaces de reaccionar más rápido y de movernos con más libertad.

Un día un samurái ilustre fue a ver una representación de teatro Noh que ofrecía un actor muy reputado. Regresó del teatro y un amigo le preguntó qué pensaba del actor. El samurái respondió: «Es “realmente” muy bueno. Su actuación ha sido perfecta: no ha dejado un solo hueco para el ataque».

Una vez que conseguimos andar sin más, podemos empezar a pensar en doblar esquinas. Aunque parezca mentira, girar hacia la derecha o hacia la izquierda no es lo mismo. Teóricamente, deberían ser dos movimientos iguales puesto que la acción es idéntica, pero de alguna manera, la sensación interna es diferente. (Es también interesante fijarse en que la mayoría de gente se inclina ligeramente hacia la izquierda al andar con los ojos cerrados.) No sé por qué cada posición produce una sensación interna diferente, pero este fenómeno se da y es totalmente cierto. En el teatro Noh se ha comprobado, y eso ha llevado a la creación de una convención muy concreta. Cuando el actor debe iniciar una actividad, como la de salir a luchar, se vuelve hacia la derecha. Si va de regreso a casa o se siente triste, se vuelve hacia la izquierda. Para nosotros el sentimiento interno puede ser muy diferente. Vamos a practicarlo y a comprobarlo.

DEGUSTAR

Al poner en práctica todos estos ejercicios es importante no olvidarse de «degustar» los movimientos. Hacer los movimientos mecánicamente no aporta gran cosa. Hemos de tratar de discernir las sensaciones que nos produce el cuerpo. ¿Qué diferencia existe exactamente entre mantener los brazos en posición vertical o en posición horizontal? Y no sólo hemos de investigar con movimientos muy grandes. Con mover una sola mano ya es suficiente. La mantenemos abierta y después la cerramos: vemos que la sensación no es la misma. Después la giramos, volteamos la palma de la mano acercándola hacia nosotros y luego la alejamos. Hacemos un puño con ella, luego la abrimos, empezando por el dedo meñique. Este movimiento es diferente si abrimos el puño empezando por el pulgar. Éstos son movimientos muy pequeños pero todos

afectan a nuestro interior de maneras muy distintas. Mientras realizamos los ejercicios recordemos que no somos máquinas y que debemos fijarnos en cómo cada movimiento de nuestro cuerpo nos afecta a nivel interno.

Sin embargo, cuando me refiero a estos cambios en las «sensaciones», no estoy hablando de algo emocional ni psicológico, sino de algo más elemental: de la reacción directa del cuerpo de uno.

Uno de mis maestros dijo en una ocasión: «Un actor no debe ser un teórico. No debe ser demasiado lógico ni basarse en la comprensión intelectual. Debe aprender a través del cuerpo».

Incluso escribir este libro es una mala idea, puesto que es un ejercicio intelectual. Lo más importante es recordar que la comprensión surge de actuar con nuestro cuerpo y no con nuestro cerebro. La acción de actuar o de representar no es la misma que la de comprender intelectualmente o que la de teorizar para entender.

La mayor parte del trabajo de Yoshi, si no todo, realza la importancia del cuerpo. Cuando enseña, comienza el día con ejercicios físicos muy exigentes que se prolongan durante mucho rato, entre dos horas e incluso tres. Existen otros entrenadores que parece que practican lo mismo, pero la aproximación de Yoshi es muy diferente. Para Yoshi, el objetivo del trabajo físico no es el calentamiento, ni fortalecerse o ganar flexibilidad, ni aprender a moverse «bien» (puesto que son beneficios colaterales). Tampoco es una preparación para actuar. Para él, trabajar el cuerpo facilita que el actor llegue a obtener una conciencia o comprensión más profunda de unos procesos fundamentales: aprender, a través del cuerpo, algo que está más allá del cuerpo.

A fin de conseguirlo, es necesario estar «completamente» presente en nuestra constitución, todo el tiempo, incluso cuando practicamos ejercicios que no están relacionados con el trabajo de Yoshi. L. M.

Actuar

JO, HA, KYU

A los actores suelo pedirles que se sienten formando un círculo, que cierren los ojos y que empiecen a palmear todos a la vez hasta conseguir aplaudir al unísono. No ha de determinarse ni un líder ni un ritmo fijo. Más tarde, una vez que el grupo ya se ha unido en un solo aplauso, debe empezar a acelerar el ritmo de manera que no se note, hasta alcanzar el clímax. Después, debe ralentizar el ritmo de nuevo (aunque no hasta alcanzar la lentitud del principio de todo) y una vez más acelerar el ritmo hasta alcanzar un segundo clímax. Y así sucesivamente.

Hace seiscientos años, Zeami, un maestro japonés de Noh, manifestó: «Todo fenómeno del universo se desarrolla solo a través de un determinada progresión. Incluso el canto de un pájaro o el sonido de un insecto siguen esa misma progresión. Se le llama Jo, Ha, Kyu».

Motokiyo Zeami (1363-1443 d. C.) fue el responsable de la creación del teatro Noh. De los dos estilos más antiguos de actuación, Sarugaku y Dengaku, creó uno solo. Sarugaku (literalmente «música de los monos») era una forma de entretenimiento popular que utilizaba trucos, ingredientes de comedia y acrobacia. Dengaku («música de campo») proviene de las canciones y los bailes que se representaban como parte de los rituales de la agricultura.

Mientras emergía esta nueva forma de arte, Zeami fue puliendo su tema principal, su estilo de presentación y sus técnicas actorales. Con el fin de transmitir sus descubrimientos a las generaciones posteriores de actores escribió varios tratados. Éstos quedaron ocultos entre las familias del teatro Noh. En 1908 apareció por casualidad una recopilación de estos escritos en una librería de segunda mano y fue cuando se encontró disponible por vez primera

al público en general. Aunque los libros de Zeami fueron escritos cientos de años atrás, sus ideas son fascinantes y muy relevantes para los actores de hoy (incluidos los occidentales).

Aunque el teatro japonés está muy estilizado en cuanto a la interpretación, muchas de sus convenciones están basadas en una observación muy precisa de los modelos naturales. Zeami observó uno de estos modelos, una estructura rítmica llamada Jo, Ha, Kyu. (La palabra Jo significa literalmente «principio» o «apertura», Ha significa «ruptura» o «desarrollo, y Kyu tiene el sentido de «aceleración» o «clímax».) Con esta estructura se empieza lentamente y luego se acelera gradual y suavemente hacia un clímax rápido y vertiginoso. Después del clímax suele haber una pausa y después un reinicio del ciclo de aceleración. Un nuevo Jo Ha Kyu. Éste es un ritmo orgánico que se puede observar fácilmente en la preparación del cuerpo para el orgasmo sexual. Casi toda actividad física y rítmica tenderá a seguir este modelo por sí sola.

El ritmo de Jo, Ha, Kyu difiere bastante de la idea occidental de «principio, mitad, final», puesto que el último suele producir una serie de «pasos» en lugar de una aceleración suave. Además, el concepto de «principio, mitad y final» suele referirse únicamente a la estructura dramática general de la obra, mientras que Jo, Ha, Kyu se usa para apoyar tanto cada momento de una representación como a su estructura. En el teatro japonés cada obra tiene un Jo, Ha, Kyu, cada acto y cada escena tiene un Jo, Ha, Kyu y cada parlamento individual tiene su propio Jo, Ha, Kyu interno. Incluso un simple gesto como el de alzar un brazo empieza con una determinada velocidad y termina con un ritmo ligeramente más rápido. El grado de aceleración varía. A veces está muy claro para el espectador, otras veces los cambios de tiempo son tan imperceptibles que casi no se notan, pero se dan. La sensación de progresión hacia delante nunca falta. A veces la superficie de la acción se ralentiza o se detiene por completo y no hay un Jo visible, ni Ha ni Kyu; sin embargo, el desarrollo de Jo, Ha, Kyu sigue su curso, en esta ocasión a nivel interno.

Desde el punto de vista del espectador se experimenta un sentido verdadero de ser constantemente arrastrado hacia delante. Puede haber una gran variedad de ritmos superficiales dentro de una representación cualquiera, pero el público nunca notará que la acción «se ha reducido».

Existe otro factor. Puesto que el modelo de Jo, Ha, Kyu está también presente en el cuerpo del espectador, el público experimenta una especie de «bienestar»

orgánico cuando los actores emplean este ritmo. Los cuerpos de los actores y los cuerpos de los espectadores se conectan y sienten que están compartiendo el mismo viaje.

Muchos actores occidentales usan el ritmo de Jo, Ha, Kyu de manera subconsciente. Sienten cuándo una actuación se «empantana», cuándo necesita «reactivarse» y «mantenerse en movimiento». Saben que «mantenerla avanzando hacia delante» es lo correcto. Lo que ha hecho el teatro clásico japonés es reconocer y codificar este modelo y aplicarlo de manera consciente a todos los aspectos de la actuación. No es nada «exótico» ni aplicable solamente al teatro japonés, sino que es un instrumento muy útil para cualquier actor. L. M.

Jo, Ha, Kyu no es solamente un concepto teatral esotérico, sino un ritmo que el público es capaz de sentir en propia carne. Si el actor o el director no son conscientes de esto, es posible crear una producción en la que se presente una contradicción entre el ritmo interno del público y la producción. En este caso el público no puede relajarse ni dejarse llevar por la actuación. Evidentemente, es posible tratar de trabajar deliberadamente en contra del ritmo orgánico del público. Se puede conseguir una producción completamente lenta o, al contrario, muy rápida durante toda la actuación. Y esto hará que el público, evidentemente, se aparte de su ritmo natural y tal vez perciba la producción como algo muy «artístico». En este caso, el goce es puramente intelectual en lugar de instintivo. En lo que a mí respecta, prefiero el teatro que me implica a nivel físico y orgánico al que me atrae únicamente a nivel intelectual.

Es prácticamente imposible «ser» natural en el escenario todo el tiempo. Sin embargo, es fundamental «parecer» natural (desde el punto de vista del público) en cada momento de la actuación. Puesto que Jo, Ha, Kyu es un modelo elemental que el público reconoce inconscientemente como «verdadero», si lo utilizamos, ayudará a que nuestra actuación parezca más orgánica y «natural». Además, trabajar con un ritmo «real» que se acople a lo que estamos haciendo, de algún modo facilita que emerjan espontáneamente los sentimientos más genuinos. De esta manera la acción se hace más verosímil tanto para el espectador como para los actores.

El tiempo

El primer momento de la obra es muy importante. Para los directores el problema es cómo empezar la actuación. Para un actor la dificultad estriba en alcanzar al público desde el primer momento. Este momento es realmente muy difícil. Siendo cierto que abandonar el escenario es también algo muy delicado, la aparición inicial es más importante. Cuando conducimos un coche, ponemos la primera marcha y pisamos el acelerador. De la misma manera, necesitamos mucha energía para el comienzo de nuestra actuación. Encontrar un principio sólido ayuda al Jo, Ha, Kyu de toda la obra a arrancar con un buen principio. (Curiosamente, descubrí que dar con un buen final ayuda a encontrar un buen principio.)

El arte de la pintura y de la escultura se expresan en el espacio, pero el teatro emplea dos elementos: el tiempo y el espacio. Una actuación (a diferencia de un guión) sólo existe en el momento en que realmente puede verse. Y la naturaleza de este momento exacto cambia constantemente a medida que la obra se desarrolla, momento a momento. Incluso si volvemos a ver la misma obra, no existen dos actuaciones que sean exactamente iguales. El momento preciso que observamos nunca más volverá a repetirse.

Dado que la dimensión de tiempo es fundamental en el arte del teatro, es muy importante ser consciente de su «movimiento». Por ejemplo, realizamos una acción: mover el dedo meñique. Ésta es la acción concreta, pero ¿cómo desarrollarla en el tiempo? Una manera de «desarrollarla» es repitiéndola. Pero ¿es esta repetición un «desarrollo» o simplemente una continuación? Uno de los pasos para avanzar es preguntándole a nuestro cuerpo cómo quiere desarrollar esta acción. Tal vez el movimiento se va haciendo cada vez más grande, o se desplaza a otra parte del cuerpo. Lo importante en este caso es preguntarle al cuerpo dónde quiere ir después. No se trata de una decisión intelectual en la que el cerebro le dice al cuerpo qué debe hacer. Es cuestión de escuchar al propio sentido del tiempo de nuestro cuerpo.

Cuando probemos este ejercicio podemos usar cualquier parte del cuerpo (dedo, cadera, cabeza, rodilla, o cualquier otra), pero debemos iniciar la acción con un movimiento muy pequeño de una parte aislada. Empezaremos repitiendo la acción varias veces. Seguimos repitiéndola y después le preguntamos al cuerpo cómo quiere seguir desarrollando este modelo. Tal vez se unan todos los dedos en un movimiento del mismo ritmo, y después incluso el brazo. O tal vez se

implique la otra mano, y después la pierna. Mantenemos la calidad de dinámica original del movimiento pero al hacerse más grande se va desarrollando y extendiendo paulatinamente por todo el cuerpo. En este caso el desarrollo se produce a través del agrandamiento del movimiento.

También es posible empezar con un movimiento grande y «desarrollarlo» dejando que se reduzca poco a poco y sea más concentrado. Éste sería el desarrollo a través de la reducción del movimiento.

Otra de las maneras de desarrollar el trabajo en el tiempo es a través de la transformación. La acción física, de pronto, cambia y reproduce un modelo completamente nuevo. De nuevo, no se trata de una decisión intelectual mediante la que la mente inicia un cambio diciendo algo como «muevo la mano de arriba a abajo, ahora voy a mover una pierna». En su lugar, nos encontramos en una postura específica del cuerpo o realizando una acción específica, y entonces le preguntamos al cuerpo: «¿Quieres moverte y cambiar de postura o de acción? ¿Cómo te gustaría colocarte?». Es una decisión física. Hemos de encontrar la reacción del cuerpo. Si no se hace de esta manera, puede parecer una acción muy artificial y efectista.

En cualquier aspecto de la actuación es necesario el proceso de desarrollo en el tiempo. Empezamos con algo específico y después tenemos que encontrar maneras de dejarlo crecer momento a momento. El proceso de desarrollo puede tomar la forma de agrandamiento, reducción o transformación, pero sea cual sea siempre se trata de desarrollo y no únicamente de «cambio». Cuando incorporamos un «cambio» a una escena se trata de una actuación que parte desde la mente, y no proviene de nuestro sentido orgánico del tiempo y espacio. El espectador, en este caso, siempre nota la diferencia.

Como hemos observado con Jo, Ha, Kyu, el cuerpo quiere desarrollar la acción (aplaudiendo, por ejemplo) mediante una aceleración de la acción. Después, una vez que el sonido alcanza un determinado punto (cuando los aplausos son muy rápidos), el cuerpo quiere ralentizar un poco, para después volver a ganar velocidad de nuevo. Y así sucesivamente. Jo, Ha, Kyu es un ritmo que el cuerpo conoce y disfruta. No es un modelo impuesto. Cada vez que nos encontramos en una posición determinada o realizamos un modelo de acción determinado, el cuerpo quiere hacer algo en respuesta y reacción a esto. Hemos de aprender a escuchar aquello que nuestro cuerpo quiere hacer.

«Escuchar al cuerpo» requiere práctica puesto que no es lo mismo que hacer «todo lo que uno quiere». Es algo muy específico y sutil. El cuerpo que escuchamos debe estar vivo. Un cuerpo que no está vivo no puede expresarnos lo que quiere. Uno formula una pregunta pero no hay respuesta. No sabe lo que quiere, es un cuerpo «muerto».

Como actores, nuestra vida entera sigue el Jo, Ha, Kyu. Dormimos de noche, nos levantamos poco a poco por la mañana, desplegamos energía por la tarde y llegando la noche, nos dormimos de nuevo. Atravesamos el ciclo de la primavera, verano, otoño e invierno. Empezamos nuestra carrera como principiantes lentos, la desarrollamos aprendiendo el oficio y después nos convertimos en «viejos profesionales». Nacemos, vivimos, morimos.

El espacio

A medida que trabajamos, aumentamos la conciencia de nuestro cuerpo, de sus preferencias, y empezamos a notar en qué medida los cambios físicos más sutiles y pequeños pueden afectar a nuestro estado interno. Empezamos habitando nuestro cuerpo y observamos de qué manera el cambio más mínimo de nuestro cuerpo afecta a nuestro paisaje interior. Notar esta misteriosa conexión, momento a momento, mientras actuamos, es algo maravilloso.

Este descubrimiento «momento a momento» es fascinante, pero en tanto que actores, nosotros queremos llegar más lejos. Queremos ofrecerle al público la sensación de que hay algo «más» detrás de cada uno de estos momentos; que todo aquello que estamos haciendo y diciendo, de alguna manera, lo hemos ido destilando en un período de tiempo mucho más prolongado, o a un nivel más profundo de la experiencia humana.

En la época antigua, el shogún Hideyoshi era el patrón de un célebre maestro de la ceremonia del té conocido como Rikyu. Un día Hideyoshi le dijo a Rikyu: «He oído que esta primavera tienes unas flores muy bellas en tu jardín. Me gustaría verlas».

Rikyu accedió y convidó al shogún a su casa al día siguiente. Hideyoshi, lleno de expectación, llegó a la verja de entrada del jardín. Pero al entrar se quedó muy sorprendido al no ver ni un solo capullo florecido en todo el jardín. Rikyu había cortado todas las flores. Hideyoshi le preguntó: «¿Por qué lo has hecho? He

venido especialmente a ver las flores».

Rikyu respondió: «No te preocupes, entra conmigo en el jardín interior».

Los dos hombres entraron en el jardín interior en donde, una vez más , todas las flores habían sido cortadas. El shogún estaba cada vez más enfadado frente a lo que parecía ser un acto de negación a su petición completamente deliberado. Se dirigió a Rikyu y le preguntó: «¿Por qué lo has hecho?».

Y Rikyu, muy tranquilo, le respondió: «Por favor, no te preocupes. Entra en mi sala de la Ceremonia del Té».

El shogún y el maestro de la ceremonia del té entraron en la pequeña choza en la parte central del jardín. En un rincón de la pequeña habitación había una flor aislada. Era una flor increíblemente maravillosa y mientras la admiraba, Hideyoshi comprendió las acciones de Rikyu. De alguna manera, esa flor única y perfecta era más bella que los cientos de flores que había en el jardín antes de ser cortadas. Era un único brote florecido pero sugería mucho más que una sola flor. Representaba la totalidad de la «Flor». Se había convertido en la esencia de todas las flores, y no sólo de las flores del jardín primaveral de Rikyu, sino de todas las flores, de cualquier lugar del mundo.

Una vez, cuando estuve en un monasterio Zen, el sacerdote me indicó que cuando cogiera un plato, o una taza de té, tenía que imaginar que éstos pesaban cuatro o cinco kilos. No sé por qué, pero si imaginamos que un objeto es muy pesado, nuestra relación con él adquiere mucha importancia desde el punto de vista del espectador. En la vida cotidiana no solemos prestar mucha atención a los objetos de nuestro alrededor, sino que nos preocupamos solamente de nosotros mismos. Nuestra relación con el plato o con la taza es muy corriente. Pero si asimos el objeto imaginando que es muy pesado, estamos obligados a tomar conciencia de la relación concreta que establecemos con él. Y la relación ya no es «cotidiana», sino que empieza a sugerirnos algo más.

Existen algunas técnicas que nos ayudan a evidenciar esta cualidad sin necesidad de caer en una sobreactuación errónea. Por ejemplo, la escena requiere que avancemos un recorrido de dos metros andando: de acuerdo, eso es lo que haremos. Pero, como actores, nuestra intención interior es la de avanzar hacia el horizonte. Si nos sentamos, tenemos la sensación de que nuestro cuerpo desciende hacia el centro de la tierra. Cuando nos levantamos, imaginamos que

ascendemos hacia el centro del universo. En la vida cotidiana trabajamos con distancias reales. La silla se halla a dos metros de distancia y nuestra intención es simplemente la de avanzar esos dos metros. Cuando nos sentamos, buscamos la manera más fácil de hacerlo. Pero en el escenario estamos jugando con toda la amplitud que nos ofrece la vida y por eso nuestras acciones han de ser algo más que simplemente las de «andar dos metros» o «sentarse». No tratamos de «demostrar» al público que estas acciones son de alguna manera «muy significativas». Simplemente imaginamos que el espacio en donde estamos trabajando es más grande. Cuando atravesamos el escenario andando, nos dirigimos hacia el horizonte.

Además, si pensamos en un objeto desde esta perspectiva, automáticamente solemos implicar nuestro cuerpo en el acto de alzarlo o cogerlo con las manos. En el escenario es muy importante que el cuerpo entero se implique en todo lo que hacemos, incluso si el movimiento es muy sutil. No es necesario demostrar que el objeto es pesado (como ocurre en el mimo), pero en nuestra imaginación sí que debe pesar mucho.

De la misma manera, el cuerpo del actor es un «objeto» que puede hacerse más sonoro y significativo de lo que es. Tenemos un cuerpo cotidiano que por la mañana se va de compras y que después de comer friega los platos. Tenemos también un «objeto» que actúa y que puede hablar de otros niveles de la experiencia humana. Conforme entrenamos nuestro cuerpo es importante recordar que estamos entrenando el «cuerpo del actor», que es «más grande» y más sonoro que el «cuerpo corriente».

Un gran maestro de la ceremonia del té fue enviado por su señor a Tokio a visitar al shogún. Para ayudarle a viajar con más seguridad, el señor le sugirió al maestro de la ceremonia del té que llevara una espada con él. Normalmente, los guerreros samuráis eran los únicos a quienes les estaba permitido llevar espada, pero como el traje de samurái y el del maestro de ceremonia eran iguales, el señor creyó que protegía a su siervo haciéndolo pasar por un guerrero peligroso al que nadie en su sano juicio osaría importunar. Evidentemente, éste no tenía ni la más mínima idea de luchar, pero el señor esperaba que su aspecto de guerrero marcial fuera suficiente para disuadir a cualquier atacante.

Así que el maestro amarró la espada a su cintura y empezó a andar hacia Tokio. Por el camino tuvo un encontronazo con otro samurái (y éste era verdadero). Rabioso por el empujón, el samurái auténtico lo retó rápidamente a un duelo. El

maestro del té se excusó de mil maneras y le explicó que no era un samurái real y que simplemente se dedicaba a seguir las instrucciones de su señor. El samurái se negó a creer la historia y manifestó: «Me es indiferente. Llevas una espada y por ello tienes la obligación de aceptar el reto».

El maestro de la ceremonia del té se dio cuenta de que se enfrentaba a su propia muerte y respondió: «Yo no sé luchar, así que si vas a matarme, adelante».

El samurái se negó a hacerlo puesto que juzgó deshonesto matar a un hombre que nunca había utilizado una espada. Debatieron acerca del problema y acordaron posponer el duelo una hora. Eso daría una oportunidad al maestro de la ceremonia del té para prepararse. Quería morir con un cierto estilo y dignidad, blandiendo la espada como era debido. Al menos quería conocer un poco acerca de aquella técnica antes de morir.

Así que el maestro se fue a una escuela de artes marciales cercana y le explicó a su profesor toda la historia. Pero, en lugar de darle una clase de cómo blandir una espada, el profesor le pidió al maestro que representara una ceremonia del té. Él accedió, y pensó: «Ésta será la última ceremonia que celebraré en toda mi vida».

Cuando se terminó la ceremonia, el maestro de artes marciales dijo: «Muy bien. Ha sido una actuación perfecta. No necesitas conocer las técnicas de lucha de espadas puesto que estás perfectamente preparado para la batalla. Tu comportamiento como samurái es intachable y lo que debes hacer, simplemente, es blandir la espada tal y como coges la taza de té. De hecho, es exactamente lo mismo».

El maestro de la ceremonia del té fue a enfrentarse a su adversario. Al llegar, le dijo: «Ya he aprendido cómo blandir una espada y estoy listo para morir. Ahora adelante, ya puedes matarme».

Dicho esto, desenfundó su espada y la blandió preparándose para el ataque. El adversario observó la postura del maestro y en lugar de avanzar para darle una estocada bajó lentamente el arma y dijo: «No, me retiro. Tienes una buena técnica, es evidente. No podría matarte de ninguna manera. Pido excusas por haberme comportado tan mal».

Si trabajamos físicamente cada día concentrándonos en todos los niveles de nuestra conciencia, claridad y conexión interna, nuestro cuerpo adquirirá el

estado natural del «cuerpo del actor». Aunque se nos requiera hacer algo completamente nuevo y desconocido, nuestro cuerpo sabrá cómo responder. Encontrará automáticamente el camino más fácil y más correcto de hacer casi cualquier cosa. L. M.

INTERIOR/EXTERIOR

Tener la capacidad de descubrir constantemente maneras nuevas de hacer que nuestra actuación esté viva requiere mucha técnica y conciencia. Hay dos aspectos muy importantes en una buena actuación: el dominio técnico y el movimiento libre y fácil de la mente. Con los ejercicios de entrenamiento, nos encargamos de desarrollar y profundizar ambos aspectos a lo algo de toda nuestra vida.

Cuando Yoshi utiliza la palabra «mente» no se refiere ni al cerebro ni al intelecto. En japonés hay una sola palabra, kokoro, que puede traducirse tanto por «mente» como por «corazón». Tal vez lo mejor sea pensar en nuestro «ser interior». L. M.

Estos dos aspectos de la vida diaria del actor también deben formar parte de nuestro trabajo profesional. Tanto la mente como el dominio técnico del cuerpo están totalmente presentes cuando trabajamos. En esta situación ambos se manifiestan solos como la expresión interna y externa.

Equilibrar el movimiento interior con la actividad exterior es una tarea muy delicada, pero si se hace con dominio técnico, aparece una línea interesante en el transcurso de nuestro trabajo. Por ejemplo, la acción visible sobre el escenario es muy violenta y apasionada. Si nuestro interior se halla en el mismo estado, la actuación puede parecer demasiado tensa. Por tanto, tratamos de mantener el interior en calma. Si, de lo contrario, estamos retratando a un individuo tranquilo o aburrido, y nuestro interior se halla en el mismo estado, corremos el riesgo de que la actuación sea demasiado solemne. En este caso, nuestro interior debe trabajar intensamente con mucha fuerza y concentración. Si lo logramos, podremos conferir la calma necesaria del personaje o de la situación y de esta manera evitaremos que sea aburrido para el espectador. Idealmente, el exterior y el interior deberían ser contradictorios.

Observemos la punta superior de una peonza: cuando se tambalea de un lado al otro, la peonza da vueltas muy lentamente y está a punto de caerse. Cuando está en posición vertical y fijada sobre un mismo lugar, gira rapidísimo. En el escenario, nuestro cuerpo hace exactamente lo mismo: cuando debemos estar en calma o inmóviles, dentro de nosotros hay una energía interna muy fuerte. Por dentro estamos «girando» a toda velocidad. Si el centro de energía brilla por su ausencia, las acciones tranquilas o momentos de estatismo no causan impacto alguno.

También es cierto lo contrario. Cuando emprendemos una acción física fuerte o violenta debemos conservar la tranquilidad interna. Igual que la punta de la peonza, si empezamos a tambalearnos, perdemos el centro de equilibrio y no podemos seguir «girando». Incluso cuando caminamos alborotados por todo el escenario, los movimientos deben realizarse sin esfuerzo. Esto es paradójico, pues un aspecto de la actuación es tranquilo y el otro dinámico. Los actores tienen que experimentar esta dualidad. Al descubrir el dinamismo físico debemos equilibrarlo con nuestra calma interna.

¿A qué nos referimos con «calma interna»? Significa que no hemos de ser presa de emociones turbulentas. Nuestro interior está vacío; nada nos molesta. Sin embargo, esta calma no es «entumecimiento» de las emociones ni un estado de rigidez continuo de «tranquilidad» inalterable, sino una conciencia fluida que nos facilita responder a los cambios del mundo que nos rodea.

Si nos encontramos poseídos de una emoción fuerte, la sensación es que nos habita por dentro. No queda «espacio» para otra sensación o sentimiento. Somos prisioneros de esta sensación. Por ejemplo, si estamos sobrecogidos por la rabia, es imposible que surja espontáneamente cualquier otra emoción dentro de nosotros; nada podrá cambiar. Por tanto es necesario que nos desprendamos de toda rabia a fin de crear un vacío en nuestra mente.

Y una vez que hemos abierto este nuevo espacio, tenemos la libertad de reaccionar y responder a todo aquello que se presente en el aquí y el ahora.

A mi parecer, sentirse enfadado no es el problema; es el hecho de que nos hemos hecho esclavos de ese sentimiento. Una vez que el momento de enfado original ha pasado, dejemos que se vaya. El ambiente exterior está en constante cambio y necesitamos disponer de la capacidad de reaccionar frente a cada momento que se presenta ante nosotros. Como bien saben los actores, en el momento en

que quedamos presos de una emoción o un estado inamovible, nuestra actuación se pierde.

A veces las personas se acostumbran a un estado de constante turbulencia emocional. Las emociones pasan de la alegría a la tristeza, después a la rabia, pero no existe un momento de vacío o de calma entre medias. En este caso, significa que se han hecho adictos al estado de «intensidad emocional», que es tan rígido como limitado. L. M.

Equilibrio entre interior y exterior. Moverse sin moverse. Tranquilo pero intranquilo. Como montar a caballo. Un buen jinete puede moverse muy rápido y abarcar mucho terreno, pero nunca estará agitado. El caballo puede atravesar campos y puentes, bosques, cruzar ríos, pero su jinete permanece tranquilo y casi inmóvil. La mente del actor es el jinete y el cuerpo es el caballo.

Un buen jinete lucha conscientemente para unirse al caballo en un solo cuerpo, dejando que se mueva con libertad y al mismo tiempo controlándolo en cada una de sus acciones. Nosotros damos las órdenes al caballo, somos los jefes. El caballo se somete a nuestra voluntad pero si cabalgamos bien, el caballo se olvida de nosotros y nosotros olvidamos al caballo. El impulso del caballo y el impulso del jinete se unen entre ellos hasta que no se diferencian uno del otro.

Sin embargo, si no sabemos montar, trabajaremos en contra de la naturaleza del caballo. Estaremos nerviosos y tal vez un poco aprensivos. En estas condiciones no puede crearse la calma y el caballo se inquietará. Se producirá una lucha entre nosotros y el animal hasta que ambos nos cansemos y nos irritemos de manera que dejamos de avanzar en el camino.

No es suficiente adquirir un cuerpo dinámico (caballo) y una mente tranquila y reactiva (jinete). También debemos buscar maneras de unir las dos cualidades para que ambos opuestos trabajen con soltura y en armonía. L. M.

Zeami dijo: «El cuerpo se mueve siete décimas partes y el corazón se mueve diez décimas partes».

Cuando nos aprendemos un papel, hemos de hacerlo al cien por cien, sirviéndonos tanto de nuestra vida interior como de la expresión física en todo su espectro. Sin embargo, si seguimos trabajando nuestra expresión física al máximo cuando actuamos, impedimos que nuestra vida interior se haga accesible al público. Si relajamos ligeramente la expresión exterior, lo que está

ocurriendo dentro de nosotros podrá ser percibido por el público. Éste tendrá la sensación de estar viendo algo muy interesante y atractivo.

No obstante, hemos de prestar atención a cómo utilizamos la idea de Zeami, puesto que podría aminorar nuestra energía en la actuación si la aplicamos incorrectamente. Eso no significa que la expresión exterior se convierta en algo chapucero o pobre en cuanto a técnica, sino que la expresión interior toma más importancia en la actuación. Además, si hemos ensayado el aspecto exterior del papel en todas sus posibilidades antes de la actuación, la técnica debe de haberse integrado por completo en el cuerpo del actor. En ese caso, relajarse en el plano exterior debe resultar fácil y la actuación será igualmente de alto nivel técnico. La representación tendrá la cualidad de «facilidad» técnica y nunca forzada, lo que hará que el público se concentre en su vida interior.

Incluso cuando se considera la actuación exterior en sí misma, sigue existiendo una necesidad de encontrar contraste en la expresión.

Zeami sugirió que si el cuerpo está trabajando duramente y empleando toda su fuerza y energía, las piernas deben permanecer sin tensión y sueltas. Si utilizamos las piernas con fuerza, el torso debe permanecer tranquilo y sereno. Si todas las partes del cuerpo están empleando la misma fuerza y energía, la actuación puede parecer tosca y torpe. Una actuación vigorosa no debe conducir a interpretaciones torpes. El elemento de control y de contraste en el uso del cuerpo da lugar a una actuación mucho más intrigante y pulcra.

LA REPETICIÓN

En Japón existe la tradición sintoísta de andar por las montañas durante una semana con una pequeña ración de arroz integral como única provisión. Otra tradición es la de dar cien vueltas alrdedor de un altar. Se mantiene la creencia de que si se cumple con estas tradiciones a rajatabla, se cumplirán nuestras oraciones. La base de estas ceremonias es el acto de la repetición; es la repetición la que nos hace cambiar.

Aunque a menudo sentimos que la vida cotidiana está formada por repeticiones, ésta es siempre bastante variada. En realidad, en la vida cotidiana nunca

repetimos lo mismo. Llevamos ropa diferente, comemos alimentos distintos, pasamos por diferentes estados de ánimo. Con eso no digo que sea bueno tener una vida monótona y rutinaria, pero ciertas acciones repetidas pueden causar un efecto enorme, puesto que pueden propiciar un cambio.

Cuando meditamos nos sentamos en la misma posición, cada día. En las danzas africanas, se mueve la pelvis (o el esternón) hacia delante y hacia atrás, creando un ritmo repetido en la columna. La columna se mueve creando olas y si prolongamos el movimiento, nuestro estado interno cambiará. De la misma manera, los derviches de Oriente Medio suelen dar vueltas sobre sí mismos para alcanzar un estado de trance. Cada cultura emplea una versión diferente al realizar este tipo de ejercicios, pero todas ellas se basan en la repetición. ¿Por qué?

Una manera de reflexionar acerca de ello es imaginar que el ser humano tiene un tipo de energía interna que existe conjuntamente con nuestra energía física. Alimentamos nuestro aspecto físico mirando lo que comemos, tomando vitaminas, durmiendo lo suficiente, etc. Pero alimentar nuestra energía interior tiene la misma importancia. Nuestra sensibilidad y conciencia interiores son necesarias para vivir, al igual que nuestro bienestar físico. Por lo visto los ejercicios físicos que conllevan repetición de alguna manera cumplen esta función, y la mayoría de culturas contienen ejemplos de esta actividad física repetida. Estos ejercicios suelen encontrarse en las prácticas espirituales de las diferentes tradiciones. Pero, de hecho, sospecho que son más antiguas que las propias religiones que las practican. Los ejercicios fueron probablemente descubiertos mediante el método de ensayo-error a fin de estimular la energía interior. Al comprobar su efectividad, diferentes tradiciones espirituales decidieron incluir estas acciones en sus prácticas religiosas. De la misma manera, los ejercicios que conllevan repetición de sonido se practican en muchas religiones distintas, en forma de mantras o de cantos.

Con el paso de los siglos hemos olvidado la importancia de alimentar nuestras sensaciones internas y también hemos perdido el contacto con las actividades físicas que originalmente cumplían esta tarea. Como resultado, encontramos ejercicios internos únicamente dentro de las tradiciones espirituales que han conservado y transmitido estos conocimientos. Sin embargo, todos debiéramos «alimentar» nuestra energía interior aunque no seamos fieles a una tradición religiosa. Los movimientos repetidos tienen el efecto de estimular nuestra energía interior haciéndonos más sensibles y conscientes como personas. En el

pasado, los monjes cristianos pasaban parte del día recorriendo de un lado al otro el claustro de su abadía, al igual que se hace con el altar de las tradiciones sintoístas.

Ya he mencionado la importancia que tiene la columna vertebral como conductora de la energía interna, y los movimientos repetidos que implican a la columna son especialmente útiles. Incluso cuando la columna no es el centro de la acción, el efecto de la repetición es muy poderoso.

Esta fuerza también ha sido reconocida en los ámbitos no espirituales. Recuerdo ahora los patrones físicos que se utilizaban en los movimientos políticos militarizados como el fascismo. Los seguidores de estas filosofías políticas normalmente aprenden maneras «específicas» de moverse (como por ejemplo la marcha del «paso de la oca») que incluyen un elemento de repetición. Estos movimientos se practican regularmente y eso hace que se confirme el compromiso individual con el grupo. En cierto sentido, este tipo de actividad física es muy peligroso, puesto que sirve para unificar a los seguidores en una masa única, centrada solamente en un único objetivo compartido.

Puesto que el cuerpo y la mente están estrechamente conectados, las acciones físicas rígidas pueden propiciar una cierta inflexibilidad de pensamiento. No debemos asumir que una tradición o una filosofía que contiene la repetición de movimientos es de por sí maravillosa. La diferencia reside en el hecho de que las tradiciones espirituales se sirven de la repetición a fin de liberar la mente, mientras que movimientos como el fascismo se sirve de ella para fijar la mente frente al objetivo elegido.

Puesto que nuestro objetivo es adquirir la libertad de la mente, hemos de prestar atención y escoger ejercicios que eviten la rigidez física. Fijémonos en que la clásica postura tensa del «fascismo»: implica una tremenda rigidez física del cuerpo, al igual que la marcha de «paso de la oca».

Incluso en las artes marciales, hemos de cuidar nuestra elección del maestro ya que los ejercicios son muy poderosos. Si se enseñan incorrectamente, pueden convertirse en movimientos rígidos o demasiado mecánicos, y eso contribuye a la inflexibilidad mental. De la misma manera, cuando practicamos hemos de concentrarnos en mantener una atención fluida y abierta en lugar de tensa y cerrada. El objetivo de este tipo de entrenamiento debería ser el de propiciar la libertad de cuerpo y de mente, y todo lo que propicia lo contrario debería

evitarse.

La repetición es una práctica muy útil, pero en la vida real es necesario «desarrollarla». No podemos seguir haciendo lo mismo día tras día: a fin de mantener el interés y «evolucionar» como persona hemos de avanzar de alguna manera u otra. En un monasterio zen, cada día hacemos lo mismo a la misma hora. No sentamos a meditar, trabajamos, comemos, dormimos. Teniendo en cuenta que esto puede ser una forma de práctica espiritual, recordemos que los actores no son monjes. Hemos de trabajar de otra manera a fin de cambiar y de crecer.

Una de las maneras de prevenir la repetición que causa rigidez es incorporando un elemento de contraste y variedad al trabajo. En el sintoísmo se aplica esta idea mediante la alternancia de períodos de actividad poderosos y dinámicos con otros de calma. De hecho, para que sean útiles, todos los ejercicios físicos deben emplear elementos de contraste.

Cuando alternamos ejercicios dinámicos con ejercicios más suaves el factor más importante es la duración: cuánto tiempo dedicamos a desarrollar un ejercicio antes de pasar al siguiente. Un buen profesor es capaz de juzgar cuánto tiempo podemos prolongar un ejercicio dinámico antes de pasar a otro más suave. El cálculo no puede predecirse. No podemos decir que el trabajo dinámico tenga que durar veinte minutos y que el suave dure diez. La duración correcta de un ejercicio depende de varios factores como el día, la gente y el grado de experiencia. El profesor debe ser sensible a estos factores cuando trata de estipular los tiempos. Si un profesor enseña bien, los alumnos se verán afectados positivamente por el ejercicio; puede que estén cansados pero también percibirán una cierta alegría. Cuando trabajamos solos, si tenemos la sensación de que ya hemos practicado un ejercicio lo suficiente o que nos invade el aburrimiento, podemos pasar a otro ejercicio.

Sin embargo, a veces es interesante mantener deliberadamente el mismo ejercicio en marcha, sin detenerse. Es posible que nos aburramos pero en un momento dado podemos descubrir que hemos superado el aburrimiento y entrado en una nueva dimensión. Habremos descubierto algo completamente nuevo, algo con lo que nunca nos hemos topado en la vida cotidiana.

En nuestra vida diaria nunca rompemos la barrera del aburrimiento. Si algo se hace muy difícil o tedioso, simplemente dejamos de hacerlo. El hecho de

forzarse a seguir adelante con un ejercicio que nos está aburriendo nos da la posibilidad de encontrar un nuevo espacio. Y esto ayuda a nuestro desarrollo.

En la vida diaria de la gente corriente de Japón hay mucho de repetición. Se practican reverencias muy a menudo. Nuestros sentimientos hacia otras personas se expresan con un movimiento físico muy claro: cuanto más respetamos a la persona, mayor es nuestra reverencia. Tal vez es por eso que hay tantas tradiciones que se sirven de la reverencia como señal de respeto. Indica y refuerza la conexión de acción con emoción.

Mediante estos movimientos empezamos a entender algo que no se puede explicar con una lógica. Es un tipo de comprensión que no se encuentra en los libros ni a través de una conversación: sólo a través del cuerpo. Tal vez es la comprensión de lo que realmente somos como seres humanos.

En muchas de las religiones del mundo, las personas se sientan durante mucho rato, o andan durante mucho rato hasta que finalmente alcanzan a experimentar una especie de iluminación trascendental. Lo interesante de esta experiencia es la manera en que esta iluminación se propicia mediante el tipo de actividad física. Una acción física muy útil es aquella que nos hace cambiar o que nos facilita la manera de comprender mejor. Y si hacemos los movimientos correctos, sea mediante ejercicios de voz o de cuerpo, descubriremos que nuestra vida funciona, que estamos más contentos, con la mente más clara y con la conciencia más sensibilizada. De alguna manera, nos hacemos más fuertes.

LA ENERGÍA HUMANA

Un niño desparrama varios colores en una hoja de papel creando una pintura vibrante y colorida. Es bella, pero eso es todo. Los artistas pueden usar los mismos colores de una manera espontánea, única, aunque al contemplar su obra nos invade una sensación diferente, una sensación fuerte que parece penetrar en lo más profundo. Es tan bello como la pintura pero cuenta con una profundidad y resonancia añadidas. ¿Por qué ocurre esto? Creo que, de todas maneras, la energía del artista se transmite al espectador a través de los colores, texturas y formas.

Para un actor, el problema equivalente es el de mantener una gran «presencia» al enfrentarse al público. Aunque éste no ponga palabras a la hora de transmitir su experiencia, es capaz de percibir la energía del actor, y para él es uno de los grandes placeres de ir al teatro. Cualquier cosa que aumente nuestra energía ayudará a mejorar la actuación.

Cuando vemos un buen actor en el escenario lo vemos grande: más grande de lo que en realidad es físicamente. Lo mismo ocurre con el atractivo. Una vez, cuando era joven, estaba mirando a una actriz que desplegaba una belleza inaudita en el escenario. Más tarde me acerqué a la puerta del camerino y esperé a que saliera. Cuando finalmente apareció, la vi como a una mujer normal y corriente, como a cualquier persona, y no como a aquella criatura tan bella que había visto actuando.

Pongámonos de pie en el suelo con los pies separados a la distancia equivalente a la que separa nuestros hombros. Inclinemos la cabeza hacia atrás de manera que los ojos miren directamente al cielo. Abramos la boca al máximo. Abramos los ojos, la nariz y las orejas cuanto podamos. Estiremos los brazos por encima de la cabeza y abramos las palmas de las manos encarándolas al cielo. Saquemos la lengua de manera que cuelgue de la boca. En esta posición, abriendo al máximo nuestros ojos, boca y demás y dirigiéndonos al cielo, emitamos el sonido «Aaaaah». Sigamos en esta postura el máximo rato posible y poco a poco bajemos los brazos a su posición natural, devolvamos la cabeza a su lugar de origen y cerremos los ojos y la boca. Respiremos con tranquilidad.

Existen otros ejercicios parecidos que nos ayudan a desarrollar la energía humana. Conforme nos acostumbremos a trabajar de esta manera empezaremos a notar cuáles son los elementos que nos aportan energía. Y descubriremos que el placer no surge por «conseguir energía», sino por nuestra comprensión gradual del origen de esta energía y de nuestra relación con ella. A medida que empecemos a sentir el origen de esta energía, la cuestión ya no será concentrarse en «conseguir energía», sino en «unirse uno mismo» con el origen. Empezaremos a sentir un placer real realizando esta acción de «unificación» y, como consecuencia, la energía que acumulamos será cada vez mayor. Y además, nuestra comprensión adquirirá más profundidad.

En el teatro japonés Noh el texto es muy arcaico, pues data del siglo xiii o xiv, y además suele servirse del recurso estilístico de la imaginería de la naturaleza. Si una persona está triste, no habla de lo que está sintiendo, pero sí que puede decir:

«El verano se fue. Ya llega el invierno. Caen las hojas de los árboles». Las emoción se describe a través de fenómenos de la naturaleza.

Lo que esta tradición admite es que el ser humano es parte de la naturaleza. Sentirse triste o contento tiene un equivalente en el mundo natural, y la energía humana está vinculada a la energía del medioambiente físico. Actualmente, la gente cree que es independiente de la naturaleza, y que lo que ocurre en el mundo físico no ejerce influencia en ella. Como resultado, cuando vemos al ser humano retratado en el escenario, no hay conexión con la naturaleza. Pero cualquiera que viva en una zona de terremotos sabe bien que forma una parte importante del mundo natural. Ni siquiera la alta tecnología es capaz de protegernos si la tierra decide quebrarse.

De hecho, los seres humanos están totalmente conectados con la naturaleza y dependen de ella. El aire, el agua, el fuego e incluso la tierra están en constante movimiento, y nosotros formamos parte de ese movimiento. Deberíamos reconocer esta conexión cuando trabajamos en el teatro. Cuando construimos un ser humano en el escenario no hemos de olvidarnos de que él o ella están vinculados con todos los fenómenos de la naturaleza. Si lo olvidamos, gran parte de la dimensión de lo que significa ser humano se pierde.

Por ejemplo, si yo digo «¡Estoy enfadado!» pensando en mi persona como una unidad aislada y concentrado solamente en mi experiencia personal, la rabia será mínima. Pero si pienso en el fuego que arde en el corazón de la tierra, la ira será más fuerte y más rica. Evidentemente, el fuego en sí no está «enfadado», sino que mi emoción cuenta con una referencia del mundo natural. De la misma manera, si quiero encarnar la «felicidad», puedo imaginar que soy parte del aire que circula a mi alrededor. De esta manera, la emoción no ocurre simplemente dentro de mí, sino que se convierte en un reflejo de la naturaleza.

Cuando empezamos a trabajar en The Man Who («El hombre que»), Peter Brook nos convocó para explicarnos que su deseo era montar una obra de teatro basada en el libro de Oliver Sacks El hombre que confundió a su mujer con un sombrero. Empezamos improvisando algunas escenas del libro. Hasta ese momento, yo siempre había creído que un tema adaptado para el teatro tenía que mantener alguna conexión con la experiencia del público. Podía ser acerca del amor, de la familia, de la muerte, de política, pero tenía que ser algo que el espectador pudiera reconocer en su propia vida. ¿Y la neurología? Si se hubiera tratado de psicología, tal vez habría podido identificarme con el tema, puesto que

probablemente yo también había experimentado el mismo tipo de confusión emocional. Pero el trastorno neurológico es un fenómeno muy específico y no suele darse muy a menudo en la mayoría de gente. Así que para mí suponía un problema el material que Peter había escogido para trabajar. No podía identificarme con él y, honestamente, me preguntaba qué demonios estábamos haciendo.

Después la gente empezó a improvisar. Yo les observaba y de pronto sentí: «¡Yo soy esta persona!». Fue algo totalmente ilógico, pero sentí que a mí me ocurría lo mismo que a aquel individuo. Estaba horrorizado. Según y como, las escenas son bastante cómicas: un hombre que no siente su lado izquierdo tiene un aspecto bastante curioso. Pero yo estaba horrorizado. Para mí no tenía ninguna gracia el hecho de que ése fuera yo, trastornado pero ajeno al trastorno. No hay manera de saber por qué. En aquel momento me sorprendió darme cuenta de la capacidad que tenía de formar parte de este proyecto. De hecho, desde que empecé a trabajar con Peter Brook, hace ya casi treinta años, éste resultó ser para mí el mejor proyecto de mi vida.

Por aquella época yo estaba muy conectado con la pintura, concretamente con las representaciones de seres humanos. Antes de la invención de la cámara, una de las funciones principales del retrato era la de reproducir personalidades y acontecimientos. Esto ya no es necesario puesto que las fotografías se encargan de hacerlo. En su lugar, los pintores modernos que retratan la forma humana lo hacen para expresar cómo ven a las personas. Es una visión personal del ser humano lo que tratan de comunicar. Así que decidí hacer algo parecido con mi actuación: presentar mi propia mirada del ser humano. Sin embargo, en la práctica, no estaba seguro de cómo hacerlo.

Cuando empezamos los ensayos, no sabíamos qué estilo íbamos a desplegar para representar esta obra. Decidimos que el primer paso era averiguar todo lo posible acerca de los problemas neurológicos como tales y de esta manera, durante cuatro meses, acudimos al hospital neurológico de la Salpêtrière de París, donde conocimos a los pacientes y hablamos con ellos. Leímos estudios y documentos sobre casos de Inglaterra. Obtuvimos información directa de Oliver Sacks y vimos documentales acerca del tema en la televisión.

Cuando hacíamos nuestras observaciones en el hospital, se dieron ciertas circunstancias que me impactaron de una manera muy profunda. Uno de los pacientes luchaba por salir del estado de coma. A otro le quedaban dos semanas

de vida. Lo que vi en estos pacientes fue lo poderosa que puede llegar a ser la energía humana más básica. El tipo de energía que empujaba el cuerpo de aquel hombre para salir del coma. La energía para seguir viviendo cuando el cuerpo está tan cerca de la muerte. El paciente en coma no estaba consciente, por supuesto, pero había algo dentro de él que impulsaba al cuerpo a despertar. Este tipo de energía humana es increíblemente poderosa. No importa si la persona está inmóvil o cerca de la muerte, pero hay algo que sigue luchando para seguir con vida.

Me di cuenta de que, en comparación con esta energía, tener el lado izquierdo del cuerpo paralizado es únicamente un detalle superficial. Evidentemente, es importante estar paralizado, pero en comparación con esta urgencia feroz de continuar viviendo se trata sólo de un pequeño detalle. Esa energía era algo impresionante de ver. Y también era algo muy bello.

Había otro paciente que no podía moverse en absoluto, excepto cuando alguien tocaba música, pues él podía bailar. Me di cuenta de que el ser humano es misterioso. Los neurólogos pueden dar una explicación a este o a aquel fenómeno, pero sigo creyendo que hay algo misterioso acerca del ser humano. Incluso el cuerpo es un misterio. Es imposible explicarlo en su totalidad.

Así que, cuando yo actuaba en The Man Who, decidí que trataría de expresar la belleza del ser humano, y el gran misterio que alberga. En consecuencia, cuando trabajaba en mis diversos papeles de la obra, no me preocupé en retratar a personajes específicos. Los problemas neurológicos y la energía humana más básica no están vinculados a ninguna situación personal. Me concentré simplemente en construir las escenas al detalle, acción por acción. Y, poco a poco, fue emergiendo el ser humano. Fue un proceso muy interesante para mí. Al mismo tiempo traté de usar el mínimo número de acciones necesarias para expresar la realidad de la situación del personaje. Demasiado detalle hubiera eclipsado la realidad interior. No hubiéramos sido capaces de ver la increíble belleza del ser humano en esencia.

LA AUTO-OBSERVACIÓN

Cuando investigamos en el movimiento debemos intentar incluir las acciones

que son absolutamente simétricas. Son las que realmente nos hacen pensar en lo que estamos haciendo exactamente con nuestro cuerpo. La forma humana tiene una línea central que atraviesa el cuerpo por su centro, con un ojo, un orificio nasal, una oreja, un brazo y una pierna a cada lado del cuerpo. Es como si el lado derecho fuera un espejo del lado izquierdo. Sin embargo, raras veces tenemos conciencia de esta estructura fundamental y nuestras acciones raras veces son simétricas. Para experimentar este tipo de movimiento, intentemos mover los lados derecho e izquierdo del cuerpo para equilibrarlos tratando de hacerlo al mismo tiempo. Por ejemplo, levantar los dos brazos o abrir los dos ojos al máximo, o doblar los dos tobillos a la vez hacia adentro. No importa lo que hacemos o qué aspecto ofrecemos, lo que importa es que es agradable descubrir todas las posibilidades de simetría posibles, y sentir cómo nos afecta por dentro.

Es muy difícil extraer conclusiones de nuestro propio trabajo. Cuando practicamos nuestros diversos ejercicios, debemos pedirle a otra persona que nos observe. Por ejemplo, cuando tratamos de colocar nuestro cuerpo en una postura específica (por ejemplo, con los brazos exactamente paralelos al suelo), es probable que no seamos exactos. Pidamos a alguien que nos corrija, puesto que es importante aprender cómo ser muy preciso en todo lo que hacemos. Una vez que hemos aprendido cuál es la postura horizontal adecuada y verdadera de nuestros brazos en paralelo con el suelo, seguimos practicándola de manera que nuestro cuerpo pueda moverse fácil e instantáneamente. Pero hemos de descubrir dónde se encuentra la posición correcta antes de poder alcanzarla con total confianza.

De la misma manera, pidamos a alguien que escuche nuestra voz y nuestro discurso, para que revise nuestra precisión. Si conseguimos que alguien nos ayude desde el inicio de nuestras prácticas, aprenderemos a hacer los ejercicios correctamente sin necesidad de revisarlos constantemente.

Por cierto, lo mejor es pedir ayuda a otras personas del mismo ámbito, pues tanto los espejos como las grabadoras o los vídeos no pueden considerarse «reflejos» reales de lo que estamos haciendo.

Este tipo de revisión sólo es necesaria en la fase más embrionaria del aprendizaje. En la actuación, no se puede «observar y ver» si estamos haciendo un movimiento correcto o incorrecto. Debemos ser capaces de colocar nuestro cuerpo según nuestra sensación nosotros solos. Como actores, debemos saber exactamente dónde se halla nuestro cuerpo a cada momento, y cada movimiento

debe ser escogido por nosotros, nunca accidentalmente.

Muchos actores detestan las críticas. Cuando trabajo en un proyecto, es posible que diga algo a otro actor, que después se enfada conmigo. Observé este patrón de comportamiento en muchas ocasiones, ya fuera yo u otro quien hiciera los comentarios. Tal vez el actor tiene motivos para enfadarse. Tal vez criticar está mal hecho, puesto que si dices mucho, puedes acabar confundiendo al actor.

Desde mi punto de vista, es bueno escuchar cualquier crítica. Para mí el problema básico es que no puedo verme a mí mismo en acción. Ni siquiera una grabación de vídeo es suficiente, puesto que no llega a reflejar todos los detalles y los matices de la actuación en vivo. No actuamos frente a un espejo. No nos da un «reflejo auténtico». Por tanto, los comentarios de otras personas son útiles, pues cumplen la función del espejo. Pero la crítica (de cualquier índole, incluso las de nuestros amigos actores) es como un espejo que distorsiona y que lleva consigo su propia forma y dirección. Si uno cree que «refleja demasiado literalmente», podemos llevarnos una impresión falsa. Las palabras de los críticos no son un reflejo auténtico de lo que estamos haciendo. Hemos de dar permiso a la distorsión.

No obstante, toda información es útil. No importa que no escuchemos todo ni que no sigamos las instrucciones con total exactitud. Creo que la percepción de otras personas es siempre válida y por tanto siempre quiero obtener las máximas posibles. A veces, mis amigos me dicen que escucho demasiado a las personas. Me dicen que tal vez es por falta de confianza. Puede que tengan razón, pero ésa no es la razón por la que me gusta escuchar críticas. No estoy obligado a seguir cada comentario a pies juntillas pero, a través de lo que oigo, puedo obtener información acerca de mi trabajo y eso me ayuda a ver lo que realmente está pasando. Incluso un espejo distorsionado es mejor que ninguno. Los comentarios pueden no ser «verdaderos», pero son útiles.

Un actor de Kabuki dijo en una ocasión: «Si crees que alguien es mejor actor que tú, lo es, y mucho mejor. Si crees que ambos sois igual de buenos, él es claramente mejor que tú. Si crees que es peor, los dos sois igual de buenos, o de malos».

De hecho, el público es el espejo más verdadero que existe. Yo no sé cómo desempeñar mi papel hasta que me encuentro frente al público. Es en ese momento cuando encuentro mi papel. La sala de ensayos corresponde a la

preparación que facilita ese descubrimiento. El público es quien me dice cómo actuar.

Creo que el oficio del actor no es demostrar lo que puede hacer, sino llevar al público a otra dimensión de tiempo y espacio. A un lugar que el público no suele acceder en su vida cotidiana. El actor es como el conductor del coche que transporta al público a otro lugar, a un lugar extraordinario. Quiero ofrecer este servicio al público.

Cuando actuamos estamos completamente involucrados en el personaje que encarnamos. Si nuestro personaje está triste, nuestro cuerpo y nuestras emociones se mueven de manera consecuente con ese estado. Al mismo tiempo existe otro «uno» que dirige la actuación, que no está triste en absoluto. Es posible sentir la relación entre el «uno» que está totalmente involucrado en el papel y el «uno» que está al margen y observa.

El «observador» da las órdenes. Por ejemplo, decide iniciar un cambio en la forma del cuerpo que como consecuencia altera las sensaciones. Es un proceso muy interesante de observar y somos conscientes de nuestro «yo» viendo al otro «yo». Al mismo tiempo no sabemos a ciencia cierta cómo operan las relaciones entre el cuerpo y las emociones. Iniciamos un cambio emocional alterando la forma del cuerpo, hay algo que cambia, observamos cómo ocurre, pero no entendemos por qué funciona. Y entonces iniciamos la búsqueda del otro «yo», que es el que hace que esto ocurra.

Como ejercicio, intentamos encarnar a un personaje utilizando únicamente una parte del cuerpo. Por ejemplo, desempeñamos el papel de Hamlet en su complejidad absoluta, pero utilizamos únicamente una mano. Después tratamos de usar la otra mano para dar vida al personaje de Ofelia. Es como el titiritero, sólo que el títere es parte de nuestro cuerpo. Cuando hacemos este ejercicio, estamos actuando mediante la manipulación de la mano. Después hacemos exactamente lo mismo pero utilizando todo el cuerpo en lugar de solamente una mano. Manipulamos sencillamente nuestro cuerpo entero de la misma manera que manipulamos nuestra mano.

Como actor, observamos y manipulamos la mano y como consecuencia de esta manipulación hay algo que cambia y nos invade una nueva emoción. Sin embargo, al mismo tiempo observamos cómo surge esta emoción como algo desconocido y sorprendente. Pero ¿quién es la persona que está observando?

Quisiera explicar una historia de China. Había una vez un hombre rico que tenía cuatro esposas. La primera era bellísima. La llevaba a todas partes con él y la mostraba a todo aquel que se topaba por el camino. Todo lo que ella le pedía, él se lo compraba: joyas, elegantes telas de seda, cosas muy poco comunes, muy finas y vistosas. Siempre se bañaba con ella y él la limpiaba de pies a cabeza con total humildad. Poco a poco se fue convirtiendo en una persona muy vanidosa y engreída y empezó a dar órdenes a su esposo a diestro y siniestro.

La segunda esposa la obtuvo después de mucho esfuerzo y lucha. Trabajó mucho, negoció y luchó para ganarse a esa novia puesto que la boda iba a consolidar su posición en la comunidad. Él la quería mucho y estaba feliz de su segundo matrimonio puesto que le ofreció una sensación de seguridad muy grande. Aunque el amor que sentía por su nueva esposa no era del todo real (puesto que se había visto obligado a trabajar tanto para ganársela), juró y perjuró que haría cualquier cosa por ella. Le dijo que estaba dispuesto a convertirse en un farsante, en un asesino o en lo que fuese necesario con tal de que nunca lo abandonara.

Su tercera esposa no era especialmente importante para él. Sentía un cierto afecto por ella ya que cuando se casaron, ella era joven y atractiva. Ella lo acompañó en sus frecuentes viajes, sobre todo para poder satisfacerle sexualmente cuando él dejaba la casa. Pero con el tiempo él empezó a ver sus debilidades y defectos. Recordó que al principio todo había sido diferente y que ahora sólo compartían gritos y discusiones. Él la llamaba «estúpida», «insensible», «maleducada» e «idiota». Casi se divorcian pero cuando ella se quedó embarazada decidieron seguir adelante con su matrimonio.

A la cuarta esposa la trató como a una sirvienta. El marido le daba órdenes, le pegaba, y nunca le dedicaba elogios ni le daba regalos. Ni siquiera le decía palabras bonitas. La pobre mujer estaba desesperada, pues su marido la quería muy poco. Con el tiempo ella se fue debilitando y deprimiendo, constantemente preocupada por su propio comportamiento no hacía nada más que intentar complacer a su marido. Ella se escabullía constantemente por la casa, estremecida de miedo tratando de sortear insultos o golpes.

Un día el gobierno llamó a este hombre a embarcarse en un largo viaje más allá de la frontera del imperio. Como éste ya tenía una cierta edad, no quería viajar solo y decidió pedirle a una de sus mujeres que lo acompañara. A la que más quería era a su primera mujer, así que le dirigió a ella su petición. Como

respuesta ella lo miró con frialdad y le dijo: «No. Jamás, jamás, jamás».

Tras estas palabras la mujer le dio la espalda. El marido estaba colérico pero nada de lo que pudiera decirle iba a hacerla cambiar de opinión. Entonces se dirigió a la segunda esposa y le hizo la misma propuesta. Su expresión no se alteró ni un ápice mientras se cepillaba la cabellera. Le respondió con una sola palabra: «No».

Él se quedó impactado por su crueldad y decidió ir en busca de la tercera mujer. Ésta era la que se había ocupado metódicamente de la cotidianidad de la casa, la que lo cuidó cuando estuvo enfermo, y él pensó que era la persona adecuada para cuidarlo durante aquel largo y duro viaje. Cuando se lo pidió, ella estalló en llanto diciendo: «De verdad querría irme contigo pero debo quedarme y cuidar del bebé. Además, tengo miedo de irme a un lugar tan desconocido. De hecho, me horroriza la idea. Iré contigo hasta la frontera nada más pero después, perdóname, no seguiré el viaje».

Él aceptó el trato y se fue en busca de su cuarta mujer. Como no la había tratado bien, tenía dudas de lo que ella pudiera responderle. Pero ella dijo que su obligación era la de quedarse junto a su marido y declaró que estaba dispuesta a ir a cualquier parte con él, incluso si se trataba del Infierno. El hombre se quedó tan sorprendido como conmovido ante la voluntad que mostró.

Llegó el día de la partida. La primera mujer se quedó en cama después de negarse a hablar o incluso a cambiar su expresión de frialdad. La segunda reaccionó de la misma manera, sin decir nada, ni siquiera se despidió de él. La tercera mujer estaba ocupada organizando todos los detalles del viaje. Mantuvo su palabra y viajó con él hasta la frontera. Cuando llegaron hasta allí ella lloró, lo besó y regresó a casa. El hombre siguió su viaje hasta ese país extranjero y desconocido, acompañado únicamente por su cuarta mujer.

Entonces, ¿quiénes son estas cuatro «esposas»? La primera es el cuerpo, la segunda las posesiones, la tercera es nuestra esposa, o nuestras relaciones humanas. ¿Y la cuarta? Es nuestro verdadero yo. La frontera es la muerte; nuestro cuerpo y posesiones no viajarán con nosotros. Nuestro marido o esposa sólo pueden llegar hasta la frontera. El único que se queda con nosotros es aquel de quien hemos abusado exageradamente: nosotros mismos.

Solemos creer que nuestro cuerpo es nuestro propio «yo». Es cierto, podemos

usar nuestro cuerpo, pero no es de nuestra propiedad. Lo único que realmente «poseemos» es nuestra mente y nuestro ser interior.

Observemos una flor. Lo primero que vemos son sus delicados pétalos. Pero si miramos detrás de la flor, vemos el tallo leñoso. La belleza frágil es real, pero hay algo más que la sostiene. Esto es cierto para todo en general; hay una superficie que podemos ver, pero siempre hay «algo más» detrás. Incluso una gran montaña oculta arroyos de agua corriendo por debajo.

En cuanto a los seres humanos, hay una superficie visible con una gran parte de material que acecha por dentro. Lo que vemos es sostenido por lo que no vemos. Por eso no debemos cometer el error de practicar únicamente lo que es visible desde fuera, desde la superficie. Sencillamente porque no funciona. Si queremos tener una flor bonita, hemos de dedicar nuestra atención a regar las raíces de la planta y a sostener el tallo mientras crece. De la misma manera, si queremos tener un cuerpo bonito y presencia en el escenario, hemos de cuidar nuestro ser interior. Si no alimentamos el interior, nada ayudará, ni siquiera la más cuidada gestualidad, o una técnica vocal extraordinaria, un traje elegante, o un maquillaje maravilloso. Sin el interior, nada funciona.

Yo puedo formular la pregunta: «¿Qué es el agua?».

Podemos responder poniendo ejemplos como «el mar, un río, lo que sale del grifo», pero todo eso no es «agua». Son las «formas» en las que el «agua» aparece. En cierto sentido no hay nada como «agua» en sí misma. No hay una forma esencial para el «agua» en sí misma.

Cuando vemos «agua» ésta aparece en una «forma» u otra. Un cubo, un océano, una gota de lluvia. Si llenamos una copa redonda de agua, ésta toma la forma de la copa y su movimiento queda limitado por esta forma. Si aparece en un río, ésta sigue el curso del lecho del río y conforme el paisaje va cambiando, con sus estrechas gargantas o sus repentinas pendientes, la fuerza y la velocidad del agua también va cambiando. En los lagos, el agua adquiere una forma más compleja dadas las ensenadas y las islas, y, bajo la influencia del calor del sol, puede transformarse en vapor. El agua toma cientos de «formas» pero, sea cual sea su forma, siempre podemos reconocer «el agua». L. M.

Con los humanos ocurre lo mismo. De la misma manera que sabemos que el «agua» existe, aunque sólo podamos verla cuando toma la forma de su

«contenedor», el «ser humano» existe más allá de las «formas» que vemos.

Incluso una sola persona tiene muchas «formas». Algunas veces nuestra forma proviene de lo que hacemos: somos estudiantes, o filósofos o campesinos. Estos son nuestros trajes. O tomamos forma a medida que envejecemos y cambiamos la lista de prioridades y responsabilidades: un niño, un padre, un anciano. Un solo individuo puede aparecer en distintas «formas» en el espacio de una tarde, y pasar de ser el «jefe duro» al «amigo simpático»,o bien al «padre responsable», o bien al «amante iluso y romántico». Todos estos papeles son verdaderos, pero no son completos. Son simplemente las «formas» que adquiere el ser humano. L.M.

Un maestro zen, en una ocasión, describió el cuerpo como una masa de carne roja, un espacio donde el ser humano entra y sale constantemente. Muchas personas asumen que el cuerpo que ven es la totalidad de su ser. Mientras que esta masa roja es sin duda un ser humano, dentro del cuerpo existe otro tipo de «ser humano»; algo independiente que está al margen del conglomerado de sangre y tejidos. Este otro ser es libre y cambia constantemente. Y es nuestro verdadero ser.

Cuando actuamos, el objetivo no es mostrar el «personaje» que desempeñamos. Más allá de personaje existe un ser humano más esencial, y es este «ser humano esencial» el responsable de que el escenario tome vida. Limitarse a construir «el personaje» no es suficiente.

EL CUERPO Y LAS EMOCIONES

El actor intenta parecer «natural» en el escenario. Esto se da en todos los estilos de teatro. Incluso un actor que actúa en una producción artificiosa trata de parecer «natural» en el escenario. Con «natural» me refiero a «humano»: el actor

genera algo «real» y el público lo recibe.

A veces descubrimos esta actuación «natural» mediante una investigación psicológica muy profunda. Y podemos producir algo que sea verdaderamente «natural» y orgánicamente humano. Pero no siempre funciona, puesto que el camino emocional de investigación es arduo, y dificilísimo de alcanzar. Un actor necesita métodos que logren producir una actuación «humana» verosímil cada noche, independientemente de lo que el actor sienta.

Sabemos que la mente, el cuerpo y las emociones están inextricablemente ligados entre ellos. Cuando estamos tristes, tenemos los hombros caídos, la cabeza ligeramente hacia delante, nuestros pensamientos se vuelven pesimistas y sentimos que nada nos va bien en la vida. Cuando estamos, contentos el cuerpo se abre, se nos expande el pecho, la cabeza se yergue y sentimos de alguna manera que todo lo que esperamos es posible. La posición de nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestras emociones siempre cambian a la vez.

En tanto que actores, solemos empezar nuestro trabajo desde la mente o las emociones y después asumimos que esta vida interior viajará hacia el exterior y aparecerá a través de nuestro cuerpo. Pero el método opuesto también funciona: empezar desde el exterior y después moverse hacia el interior.

Podemos utilizar la risa para explorar esta idea. Emitamos el sonido «Ja, ja, ja». Hagámoslo en voz alta. No reparemos en si nos divertimos o no, simplemente hagámoslo. Cada vez que un grupo numeroso hace este ejercicio, todos acaban estallando en verdaderas carcajadas. Se convierte en algo natural.

Como actor es bastante difícil generar una risa que suene espontánea. Incluso si tratamos de recordar momentos hilarantes de nuestra experiencia, pocas veces funciona. Esto ocurre porque normalmente es muy difícil alterar nuestro estado emocional sólo mediante fuerza de voluntad. Podemos decirnos una y otra vez que estamos muy contentos o muy tristes, pero el yo normalmente no está escuchando. Pero si cambiamos alguna acción de nuestro cuerpo, empezará a afectar a nuestras emociones y entonces será más fácil crear una actuación verosímil. Además, en la vida real no solemos decidir si reímos, simplemente se produce. Nunca pensamos: «¿Qué es lo que era tan gracioso?». Simplemente reímos. Si pensamos en ello, es demasiado tarde y el momento ya ha pasado. La risa es espontánea y no es fácil provocar espontaneidad a voluntad.

Sin embargo, hay dos cosas que debemos recordar si estamos construyendo una interpretación desde fuera. En primer lugar, como he dicho anteriormente, una actuación suele implicar un compromiso absoluto y una concentración total. El actor puede concentrarse tanto en las sensaciones interiores (si trabaja desde el interior hacia el exterior) o en las acciones físicas (si trabaja desde el exterior hacia el interior), pero la concentración no puede faltar. Hay algo que siempre está ocurriendo en el interior. No podemos simplemente construir el exterior y después olvidarnos de él. En segundo lugar, la forma externa que el actor utiliza debe estar basada en la realidad humana. No podemos simplemente usar cualquier patrón de movimiento y esperar que funcione. Debemos usar un modelo que sea natural y preciso.

En una ocasión vi una actuación de una obra de teatro Noh llamada Fujito que me afectó mucho. El actor representaba a una mujer anciana llena de pena y dolor tras la muerte de su hijo.

El actor que representaba a la anciana mujer era un hombre. Tanto en el teatro tradicional Noh como en Kabuki, todos los papeles son representados por hombres. No hay mujeres en el escenario. En el teatro Noh, el actor lleva una máscara de mujer y encarna la esencia del personaje de esta mujer. En el Kabuki, el actor va extremadamente maquillado, lleva una peluca y unos trajes muy sofisticados a fin de elaborar un retrato muy diestro y elegante: una visión de la feminidad muy idealizada. L. M.

Esa anciana mujer decidió hacer frente al asesino de su hijo. Anduvo lentamente desde los bastidores cruzando el «puente» que conduce al escenario, donde se hallaba el asesino esperando. Viendo al actor andar, llegué a sentir realmente toda la pena, la rabia, la desesperación y la determinación de aquella anciana. Después fui a los camerinos con el fin de averiguar cómo el actor había sido capaz de dar vida a un personaje tan complejo como ése. Le pregunté qué es lo que pensaba o sentía antes de pisar el escenario. El actor respondió: «Se trata de una anciana, y al andar debo concentrarme en dar unos pasos más cortos de lo normal. Y debo detenerme en el primer pino».

En el teatro Noh, el puente que une los bastidores con el escenario está completamente a la vista del público, y tiene tres pequeños pinos a lo largo del recorrido. L. M.

En Occidente, el actor puede tratar de llenarse de tristeza, de rabia o de cualquier

otra emoción antes de pisar el escenario. Pero en el caso de este actor de Noh, no había ningún empeño en crear una vida interior, y a pesar de ello la anciana era del todo creíble. Aunque dijo que se había dedicado simplemente a seguir la «coreografía», sospecho que inconscientemente estaba en contacto con los sentimientos que implicaba aquella escena. Lo importante fue que no trató de hacerlos personales. No entró en detalle. El teatro Noh trata de experiencias universales y no de reacciones personales. La experiencia de aquella anciana mujer debía sugerir una absoluta desolación humana y soledad, y no simplemente los problemas individuales de uno. Debido a ello, el teatro Noh exige un nivel diferente de compromiso que la mayoría del teatro occidental. En esta actuación, el actor se concentraba en qué debía hacer exactamente con su cuerpo. Se entregó absolutamente a esta tarea y vivió el momento.

He aquí un ejercicio partiendo de dos fragmentos de texto, que son los siguientes:

«No tengo nada de dinero. No tengo comida. Tengo hambre».

Y:

«Tal vez mañana tendré algo de dinero. Podré comprar comida. Comeré todo lo que quiera».

Normalmente, cuando nos dan un texto como éste, pensamos en cómo decirlo. Tal vez digamos la primera frase en un lugar oscuro o con voz muy baja. Y lentamente tratemos de decir la segunda frase con más energía vocal, o en voz más alta. Ésta es la manera normal pero es interesante probar otros caminos que empleen la conexión del cuerpo con la emoción.

Cuando digamos la primera frase, tratemos de encontrar una posición de cuerpo apropiada, tal vez encorvados, o extenuados. Algo que sea muy apropiado para lo que estamos diciendo. Después fijemos esta posición de cuerpo en nuestra mente. Después busquemos una nueva forma de posicionar el cuerpo que se adecúe a la segunda frase. Tal vez de pie o con una forma más abierta o desplegada del cuerpo. Recordemos esta posición.

Ahora adoptemos la primera posición corporal, tratemos de degustar esta forma y después digamos la frase. Adoptemos ahora la segunda posición mientras observamos el camino de la transformación. No pasemos directamente de la posición A a construir la B. Sintamos cómo nuestro cuerpo prefiere moverse

para cambiar de la postura A a la B y cómo cambia la dinámica interna al mismo tiempo. Cuando lleguemos a la posición B, digamos la segunda frase.

El siguiente paso es hacer el ejercicio con un movimiento corporal muy pequeño, algo imperceptible para el espectador: por ejemplo, dejar que el esternón vaya de la A a la B. Ya hemos observado cómo la dimensión interna cambiaba mientras el cuerpo alteraba su posición. Recordemos cómo ha ocurrido la transformación interior. Ahora decimos los parlamentos manteniendo el movimiento interno desde la posición A a la B. A nivel externo no ocurre nada. Sólo la emisión de las frases.

El interior no cambia a causa del texto. El cuerpo recuerda el viaje físico y el cambio dinámico del interior. El texto sigue su curso.

En la obra The Man Who yo desempeñaba el papel de un paciente que había perdido la capacidad de percepción en el lado izquierdo de su cuerpo. En una escena los doctores le pedían que se afeitara toda la cara ante un espejo. Y así lo hizo. Pero como no tenía sensibilidad en el lado izquierdo sólo se afeitó la parte derecha de la cara. Y la acción fue grabada en vídeo. Los doctores le pidieron que se volviera y mirara al monitor de vídeo. En la imagen reflejada por el monitor aparecía el lado izquierdo de la cara del paciente y en la pantalla él la veía como la parte derecha y pudo ver media cara cubierta todavía de espuma de afeitar. En un segundo comprendió que su cerebro estaba dañado.

En términos escénicos, yo debía mirar la pantalla del monitor y después al espejo, varias veces seguidas, a fin de comparar las dos imágenes de mi rostro. Cada giro de mi cabeza iba desarrollando la escena. La primera vez el hombre se volvió cuando el doctor le pidió que mirara la pantalla del monitor. Y yo simplemente me volví con la cabeza. La segunda vez, el hombre asimilaba del todo lo que acababa de ver y entonces quiso comprobar de nuevo la imagen que había visto en la pantalla. La tercera vez fue debido a la desesperación. Tres fases. A fin de conseguir un desarrollo adecuado para la escena, a cada giro fui cambiando el tempo de la acción. Parece un método mecánico, pero cada vez que emprendía la acción de volverme, sentía en mis adentros una gran tristeza. No sé por qué. Yo no buscaba la emoción. Pero debido al tempo y a la conexión interna, me di cuenta que me resbalaban lágrimas por las mejillas.

De hecho, toda mi actuación estaba construida en base a unos detalles puramente físicos. Vuélvete hacia la pantalla con «este» tempo. La siguiente vez detente por

un instante a medio camino. Inclina ligeramente la cabeza hacia la derecha. Y así surgió la emoción.

Como actor, si me fijo en primer lugar en la emoción, suelo entrar en pánico. Y pienso: «Ayer sentí una tristeza verdadera. Hoy debo encontrar la misma tristeza que ayer».

Pero cuando intento pensar «me siento triste», la tristeza nunca llega.

Es muy difícil repetir la misma emoción una y otra vez. Uno corre un alto riesgo cuando depende de sus emociones como base de construcción de una escena si se trabaja a largo plazo. Por otro lado, podemos repetir cada día los detalles físicos con la misma exactitud que lo hicimos otras veces. Trabajar partiendo desde la forma del cuerpo es muy útil para los actores.

En el teatro clásico japonés la actuación se construye totalmente desde factores externos. El actor se aprende los movimientos de la obra como si fuera una pieza de coreografía de danza. Cada paso, un giro de cabeza, un gesto emocional, está fijado por la tradición. Incluso las entonaciones vocales están dictadas y deben ser aprendidas como parte del guión. Las formas físicas y vocales llevan el nombre de kata.

No hay improvisación. Un actor joven copia a su maestro con total precisión a fin de aprender el kata de cada papel que representa. Una vez que se aprenden y dominan los papeles (y sólo entonces) al actor se le puede permitir dar a la actuación el «toque personal». Pero esto será únicamente una cuestión de sutileza, de unos matices muy concretos del kata, y no una creación de una interpretación totalmente nueva. L. M.

Las obras de teatro Noh suelen dividirse en dos secciones. Hay un «intervalo» corto entre los actos que dan tiempo al actor principal para entrar en bastidores y cambiarse de vestuario. Durante este «intervalo» sale un actor cómico Kyogen al escenario y explica toda la historia al público. Un día, un actor de Noh muy bueno escuchaba mientras se cambiaba, y dijo: «¡Ah! ¡Así que la obra trata de todo esto!».

Era la primera vez que oía toda la historia. Aunque se había aprendido su papel a la perfección y pudo ofrecer una actuación maravillosa, no tenía ni la más mínima idea de lo que iba a pasar después. Había recreado su papel desde el exterior, siguiendo el Kata que dicta la tradición. A pesar de ello, el público se

conmovió tras la actuación y sintió la realidad de la historia en su totalidad.

En la producción de Peter Brook de Mahabarata yo desempeñaba el papel de Drona, un maestro guerrero que no podía ser derrotado en combate. En la obra, los enemigos de Drona estaban desesperados por eliminarlo antes de que alcanzara el clímax en la batalla, puesto que si él participaba en ella, tendrían que enfrentarse a una derrota segura. Por tanto lo engañaron. Para conseguir que Drona perdiera la voluntad de luchar le mintieron diciéndole que su hijo había sido asesinado, y entonces Drona se suicidó.

En la escena del suicidio, Drona se quitó la ropa y derramó por encima de su cabeza una jarra de agua rojiza en señal de purificación. El líquido recorrió todo su cuerpo y después fue absorbido por la tierra. El público sintió la misma pena, amor y desesperación del padre de manera muy profunda. Pero en cuanto a mí, no pensé: «¿Qué debería aparecer en este momento?», ni tampoco: «¿Cuál sería el estado psicológico más idóneo para mí?».

Cuando arrancó la escena, Toshi Tsuchitori (el músico japonés que participaba en la producción) empezó a tocar un ritmo de percusión regular. Tomé el compás como centro de atención mientras me concentraba en relacionar mis movimientos con el ritmo. Para mí, no existía nada más. Sólo el vínculo del sonido con las acciones de mi cuerpo. Evidentemente, no dejé de lado el Jo, Ha, Kyu y recordé que debía prestar atención a la naturaleza de la situación. Fue un momento gris, sin alegría ninguna, así que mantuve mi conciencia despierta acerca de la tristeza de la escena. No desempeñé «la tristeza». Simplemente me limité a estar presente de manera consciente. Para mí el trabajo era crear una relación con la percusión mientras desarrollaba el Jo, Ha, Kyu.

Después de reflexionar sobre ello, tengo la sensación de que este momento funcionó porque había estado concentrado de manera muy rigurosa en una sola cosa. Como consecuencia, «dentro» de mí había mucho espacio; espacio que daba acceso a la imaginación del público. Yo sentía que en mi interior no estaba demasiado lleno de material psicológico. Simplemente respeté la situación y me concentré en la música. Como consecuencia, esta concentración creó una especie de vacío interior. Dentro de este vacío el público pudo proyectar su propia imaginación. Pudo inventarse todo tipo de historias acerca de lo que yo sentía.

El espacio vacío del teatro existe dentro del actor al igual que en el propio escenario. Mi profesor de Noh dijo una vez que en teatro no debemos actuar a

«nuestra manera», sino que debemos intentar hacer exactamente lo que nuestro maestro nos enseña. La manera de levantar una mano, la manera de decir el texto, todo ha de hacerse como nos dice el maestro. Aunque creamos que es incorrecto. No debemos alterar ni reinterpretar lo que hemos aprendido hasta que no cumplamos sesenta años. Sólo después somos libres. Pero como empezamos las prácticas de teatro Noh a los cinco o seis años, estamos hablando, de hecho, de más de cincuenta años de estudio. Con ese bagaje ya hemos asimilado totalmente el estilo e incluso si improvisamos o adaptamos el trabajo, nunca lo traicionaremos. Todo lo que hemos aprendido durante los cincuenta años anteriores nos ha proporcionado una base muy sólida que a su vez nos ayuda a saber lo que significa la verdadera libertad.

Me encontré con mi maestro años después de decirme esto, cuando él ya tenía setenta y cinco años. Le pregunté si seguía creyendo lo mismo cuando ya había alcanzado la «edad de la libertad». Me respondió: «No, lo que te dije sólo es aplicable a los genios. Yo soy un actor normal y corriente y no puedo alcanzar la libertad. De hecho, más bien lo contrario. Ahora no tengo ninguna libertad. Estoy envejeciendo y a veces tengo la sensación de quedarme en blanco, de olvidarme del texto. Me preocupa tanto olvidarme del texto que no puedo concentrarme en encontrar la libertad. Me ocupo únicamente de hacer mi trabajo lo mejor posible. Eso es todo».

Hace unos años fui a ver una actuación de un actor japonés fantástico llamado Hisao Kanze, que ya ha muerto. Muchos críticos dijeron que la calidad de su trabajo fue el motivo de que las generaciones que siguieron se interesaran por el teatro Noh. Una de las cosas en que me fijé de su actuación fue que el argumento era claro y conciso. Ésta fue probablemente una de las razones por las que fue tan popular entre el público joven. Desgraciadamente para mí fue un poco decepcionante. Su actuación resultó ser excelente pero cuando vi que la historia era contada con una claridad total me sentí como si estuviera viendo un melodrama en la televisión. Más tarde fue a París y presentó la misma obra. Fue maravilloso.

Tras la representación fui a los camerinos a saludarlo. Me contó que cuando actuó en Japón se concentró en la historia y en el argumento dramático. Como el lenguaje que se utiliza en el teatro Noh es totalmente arcaico, la mayoría de japoneses tiene dificultades para entender el significado exacto del texto. Entonces él creyó que era muy importante aportar claridad a la acción.

En Europa, en cambio, el público no tenía la posibilidad de seguir el texto, por lo que el objetivo era diferente. En lugar de tratar de contar la historia con claridad, se concentró en los gestos, los sonidos y en cada detalle del momento. Resultó fascinante y logró causar un gran impacto emocional a pesar de la ininteligibilidad de la historia.

Una crítica francesa vio la actuación y describió lo que le había ocurrido. Al principio estaba sentada mirando tranquilamente la obra pero poco a poco se fue poniendo recta, estirando la espalda como en posición de meditación. Aunque no entendía la acción sintió algo muy potente que procedía del escenario.

Creo que el hecho de que Kanze ya no estuviera preocupado en explicar la historia en términos de emoción, de significado o de psicología, le ayudó a conseguir otro nivel de actuación. La necesidad de concentrarse en cada momento con todo su ser, más que la de preocuparse por decir el texto correctamente, le había obligado a apartarse de la explicación convencional teatral tan típica. Logró encontrar un nivel de comunicación tanto más universal, de ser humano a ser humano, que ni tan siquiera un crítico japonés era capaz de apreciarlo.

Sin embargo, puede haber problemas con el enfoque tradicional. Si sólo trabajamos con el exterior, el resultado es muy artificial. De nuestra actuación no podemos extraer nada. Está totalmente vacía.

Si nos cuidamos en demasía de los factores externos de la actuación, como por ejemplo los gestos, la ropa, el maquillaje y la expresión, la dimensión interior resultará anodina. Es como si hubiéramos construido una «caja» muy bonita dentro de otra «caja» donde no hay nada. Está vacía; el público no se conmoverá puesto que la «caja» no contiene nada interesante. Sin embargo, si nos concentramos únicamente en la actuación interna, nos encontramos con otro problema. Como no hay estructura ni técnica (la «caja») donde meter la vida interior, no se ve nada. Es confuso y aburrido. Es necesario construir una «caja» interesante y después asegurarse de que se llene de algo igualmente interesante.

El «vacío» al que aquí se refiere Yoshi es la ausencia de vida interior. El «vacío positivo» del que ha hablado en páginas anteriores es diferente; es un estado lleno de compromiso interior, el tipo de «vacío» tras el que el público percibe que el actor está totalmente presente y de que nada puede ocurrir. Éste es el tipo de «vacío» que puede utilizarse para «llenar la caja». L. M.

En la vida real nos resulta imposible aislarnos de nuestros hábitos mentales. Como la mente no tiene una realidad tangible, no podemos forcejear con ella para cambiar nuestra manera de pensar o nuestra visión del mundo. De la misma manera, tratar de ignorar una emoción fuerte (como la rabia o la desesperación), o disimular su importancia, es muy difícil. Éstas son cosas que no se cambian de un día para otro. Pero el cuerpo puede cambiar de manera bastante directa. Podemos verlo, tocarlo, tiene una realidad tangible que nuestras emociones y nuestros pensamientos no tienen. Y puesto que nuestro cuerpo está conectado con otros aspectos de nosotros mismos, cambiar nuestro cuerpo puede cambiar lo demás. La próxima vez que nos veamos derrumbados por la desesperación vale la pena mover el cuerpo concentrándonos específicamente en liberar la columna y en expandir el pecho y la zona de la espalda y hombros. Nos abrimos, miramos hacia arriba y alrededor, respiramos profundamente, relajamos el cuello y buscamos una imagen positiva para estimular nuestros movimientos. Veremos que nuestro humor empieza a cambiar y que nuestros pensamientos dejan de circular de manera constante.

Trabajar con el cuerpo no es algo que los actores deban hacer simplemente por su salud o para mejorar su actuación. Si adquirimos la costumbre de explorar regularmente nuestro cuerpo de manera que se vuelva más libre y reactivo, nuestros procesos mentales se vuelven igualmente flexibles. Además, nuestra vida emocional se enriquecerá.

Los detalles

Estaba yo trabajando con unos estudiantes en la obra Esperando a Godot, de Beckett. El personaje Lucky habla mucho en un largo y aburrido monólogo. Mientras el alumno lo decía le interrumpí y le pregunté: «¿Qué estás buscando?».

El alumno me respondió: «Busco el aburrimiento».

Como actores no podemos interpretar la filosofía, ni una idea, ni un estado. Es imposible. Un director puede decirte: «En este momento tu existencia está congelada, no tienes energía, estás marginado de la sociedad. Ponle palabras». Pero nosotros no podemos representar esta situación. El actor puede decir cosas muy concretas: tal vez pueda susurrar, mientras descubre las palabras una por

una. Después el público puede extraer su propia interpretación, como por ejemplo: «Este hombre se ha perdido». Está bien pero el actor no puede interpretar «este hombre se ha perdido».

Además, si tratamos de encarnar «el aburrimiento» hemos de representar una versión interesante del «aburrimiento». Si el público siente que le estamos haciendo bostezar en teatro no es «aburrimiento», es aburrimiento en la vida real. Como actor no podemos decir el texto de manera «aburrida», de lo contrario el público se dormiría.

En lugar de representar un estado, buscamos detalles muy concretos. Una vez que los hemos reunido, el público puede extraer un sentido de «quienes somos». En la vida cotidiana, no «representamos el personaje» de «nosotros mismos». En un minuto realizamos esta acción, inmediatamente después realizamos esa acción, y después otra acción. Más tarde podemos ver lo que hemos hecho e identificar qué tipo de personaje somos, pero no decidimos hacer esta acción porque el personaje lo «exija». Y tal vez mañana haremos algo totalmente diferente. No se trata de «porque mi personaje es así, tengo que hacer eso después». Jamás. A cada momento escogemos una acción, una palabra, una frase.

Cuando ensayamos un papel, es muy fácil caracterizar a la persona en general, es decir, «es un cínico» o «es una optimista». Pero ¿cómo podemos representar a una persona así? No podemos transmitir una descripción. Lo que podemos hacer es buscar pequeños detalles. En este momento alza la cabeza. En ese momento sube la voz. Y a medida que se van acumulando detalles, el público recibirá la impresión del individuo en cuestión. Finalmente el espectador decidirá si el personaje es cínico u optimista. Empezaremos por desarrollar los detalles pequeños.

Sin embargo, hay que tener cautela en un par de puntos para este tipo de trabajo. En primer lugar, hemos de asegurarnos de que hemos encontrado los detalles correctos. En segundo lugar, los movimientos de nuestro cuerpo y nuestra dinámica interna deben estar estrechamente conectados. Hemos de invertir mucho tiempo buscando el preciso detalle «correcto» para cada momento dramático. Y sólo podemos hacerlo cuando poseamos un sentido profundo de conexión entre nuestro cuerpo y nuestra dimensión interna.

Cuando nuestro cuerpo está bien relacionado con nuestro ser interior, los

cambios más pequeños evocan sensaciones internas diferentes. Podemos sentir cuál es la diferencia entre estar de pie con el dedo índice doblado en dirección a la palma de la mano, o con el dedo tieso. Siempre y cuando tengamos claro cuáles son las sensaciones vinculadas a cada detalle, podemos sentir que mantener el dedo pulgar en esta posición evoca una cierta determinación, mientras que en esa posición nos sentimos más reticentes.

Para crear un papel basado en este enfoque necesitamos poder dedicar tiempo a experimentar con todo un espectro de posibilidades físicas. También hemos de ser muy precisos y honestos acerca de lo que sentimos. No es bueno dar con una posición del cuerpo que parezca «algo así como» correcta. Debemos encontrar el detalle físico preciso que esté clara y fuertemente ligado a la emoción del momento. Una vez que hemos encontrado todas las formas esenciales, las podemos vincular para formar una especie de «mapa» del viaje emocional. Después seguimos simplemente el «mapa» físico cada vez que actuamos. Pero es necesario tomarse el tiempo para encontrar los detalles adecuados a fin de crear el «mapa» apropiado.

Cuando estamos investigando en la búsqueda de detalles físicos, a veces podemos realizar nuestros experimentos «en miniatura». Por ejemplo, el movimiento que hemos de encontrar es el salto, pero esto puede ser bastante difícil (y cansado) de investigar. Por tanto empezamos concentrándonos en el movimiento de una mano. Como ya se ha apuntado en la sección «degustar» (página 67), las manos tienen muchas posibilidades: cinco dedos, la palma, ángulos distintos, posición en puño, relajadas, etc. Así que podemos jugar con eso. En un momento dado sentimos alegría y nuestra mano se abre de repente. Este sentimiento es correcto, es el que necesitamos, y el movimiento está fuertemente vinculado a él. Sin embargo, en el escenario, necesito una descripción mayor, así que prolongo y amplío la acción de «de repente abro la mano» y doy un salto. Pero llegar hasta el «salto» es un proceso delicado.

Empiezo desde una mano. Buscamos la sensación correcta. Después permito a todo el cuerpo que sienta lo mismo que la mano. (De hecho, usar la mano no es en realidad una versión «en miniatura», sino que todas las sensaciones están allí. Sólo que a veces el cuerpo entero se convierte en la mano.) Como actores decidimos el tamaño que deseamos que tenga nuestra «mano»; puede quedarse pequeña o implicar todo el físico. En cierto sentido, no es tan importante cuán grande es el movimiento, lo que importa es encontrar el movimiento corporal que corresponde al movimiento interior. Una vez que lo hemos encontrado, la

escala es una cuestión de elección. Podemos empezar a hacer el movimiento pequeño y poco a poco ampliarlo, o podemos empezar a hacerlo grande y después reducirlo.

Propongo algunos ejercicios físicos generales de actuación. En primer lugar relajemos el rostro hasta adquirir una expresión neutra: todos los músculos están relajados (incluidos la boca y los ojos) y la expresión es de calma y no muestra emoción. Tratemos de mantenernos en este estado mientras movemos el resto del cuerpo. Intentemos explorar todas las posibilidades físicas de cada músculo y, mientras lo hacemos, «degustemos» lo que está ocurriendo (véase página 67). De esta manera podemos percibir la función de nuestro cuerpo y su efecto.

Después haremos lo contrario. Movamos el rostro hasta adquirir una expresión exagerada, formando casi como una máscara, manteniendo siempre el cuerpo tranquilo. En seguida veremos que el cuerpo quiere reaccionar según lo que el rostro indica. Llevemos el ejercicio un paso más adelante y permitamos al cuerpo que se moldee de acuerdo con la forma del rostro. Asegurémonos de que lo hacemos de manera instintiva y no en respuesta únicamente a nuestro cerebro: «Oh, como mi expresión es de enfado, levantaré el brazo y haré un puño con la mano». En su lugar, el cuerpo percibe lo que la expresión brinda y se une al rostro. Una vez que esta unidad se ha establecido, tratemos de percibir qué voz pertenece a este ser. Empecemos probando sonidos (más que palabras) para encontrar la voz adecuada. Hemos creado una especie de escultura viva mediante el rostro, después el cuerpo y finalmente la voz. Ahora la escultura puede empezar a moverse y poco a poco interactuar con otros personajes.

Ahora hagámoslo a la inversa. En lugar de empezar por el movimiento y después buscar la conexión interna, podemos crear una imagen específica y después dejar que arrastre a nuestro cuerpo a iniciar sus movimientos. Estamos dando permiso a nuestro cuerpo para moverse con libertad, empujado por una imagen. No obstante, para que este ejercicio sea realmente efectivo debemos tener una imaginación rica y poderosa para capacitar a nuestro cuerpo a moverse de muchas maneras y no quedarse estancado en patrones estereotipados.

También es bonito servirse de ideas que se relacionen con la esencia de la experiencia humana, más que de imágenes distantes o superficiales. Por ejemplo, imaginemos que vivimos dentro de la matriz de nuestra madre y que estamos en pleno viaje hacia el nacimiento. Para eso hemos de investigar quién somos antes de incorporarnos al mundo exterior. O bien hacer visible, a través del

movimiento, los aspectos horribles de nuestro carácter. En cierto sentido, explorar estas imágenes potentes también es hacer una especie de terapia que nos ayuda a limpiarnos por dentro.

Nuestra imaginación puede afectar a nuestro cuerpo de una manera sutil incluso cuando no hay movimiento ni contacto físico. Pensemos en un color como el rojo o amarillo. Concentrémonos al máximo y unifiquemos todo nuestro ser con ese color sin tratar de demostrarlo exteriormente. Toda nuestra existencia toma el color rojo. Después preguntaremos a los espectadores que adivinen qué color estamos empleando. Evidentemente, no siempre funciona, pero en la mayoría de casos el espectador escogerá el color correcto. Esto significa que si tienes una imaginación poderosa, el público podrá percibir lo que está ocurriendo. No es necesario «demostrarlo». La comunicación se produce cuando nos unimos a nivel global con nuestra propia intención. Nuestra imaginación alterará sutilmente nuestro ser y nuestras acciones, y el público podrá percibirlo. El público lo entenderá.

Tai y yu

Cuando Yoshi describe la construcción de una actuación mediante la acumulación de detalles superficiales no quiere decir que ésta sea la única manera. A veces uno trabaja desde el exterior hacia el interior. A veces de la manera inversa. L. M.

Una de las ideas más complejas pero útiles a la hora de trabajar la técnica actoral es la de la división del aprendizaje entre la «estructura fundamental» y el «fenómeno». En el teatro Noh, a éstos se les llama tai y yu. En términos poéticos tai es flor y yu es perfume; tai es la luna y yu es la luz de la luna. Si estudiamos interpretación, nos concentramos en la estructura fundamental, (el interior), el «fenómeno», la expresión externa surgirá automáticamente. Muy a menudo los actores verán un «efecto» y decidirán imitarlo, pero esto no se traduce en una buena actuación. En su lugar tenemos que entender dónde se «origina» el efecto y qué es lo que hace que se convierta en ser. Si copiamos la expresión externa de algo sin entender su estructura fundamental nuestro trabajo no tendrá sentido ni significado.

Por ejemplo, si representamos el papel de un anciano o una anciana, debemos

entender qué edad tienen su mente y cuerpo actual y cómo envejece cada personaje a su manera única y personal según su experiencia vital y su personalidad individual. A menudo vemos un «temblor» general más que una verdadera descripción de una persona en concreto a una edad determinada. Si tratamos de mostrar la edad copiando el «fenómeno» externo de, por ejemplo, unas manos temblorosas, en lugar de entender la «estructura fundamental» del esfuerzo emocional que surge de un cuerpo debilitado, conseguiremos producir únicamente un estereotipo. L. M.

En cuanto a los conceptos de tai y yu, es importante recordar que ambos son necesarios en la misma medida para cualquier situación escénica. Si detrás de la acción no hay una «estructura fundamental», los detalles de la expresión no pueden emerger de ninguna manera verosímil; pero, de la misma manera, si no sabemos cómo dejar que la estructura fundamental se haga visible ante el espectador, no puede darse la comunicación.

Volviendo al ejemplo de representar a una persona anciana, vemos que, a no ser que el actor tenga la técnica y el talento de encarnar todos los efectos del envejecimiento (en los miembros, la respiración, la mirada, el grado de tensión muscular y otros), el espectador no puede percibir con precisión la asunción precisa de las realidades físicas del envejecimiento. El yu permite al tai hacerse visible. Son interdependientes. L. M.

Cuando ensayamos hemos de intentar ser conscientes del diálogo constante entre dos aspectos. Habrá un momento en el que captaremos de manera instintiva algo fundamental sobre el personaje o la situación. Debemos asegurarnos de que esta asunción se manifiesta por sí sola como una influencia real sobre lo que estamos haciendo, momento a momento. Esto no debería ser difícil, puesto que como actores somos siempre conscientes del aspecto superficial de nuestras acciones y adaptar nuestras acciones expresivas no debería conllevar esfuerzo alguno. Igualmente, si iniciamos nuestra exploración copiando los «fenómenos» externos, hemos de mirar por debajo de la superficie a fin de descubrir la estructura profunda que da lugar a una acción concreta.

Zeami pone énfasis en la importancia del actor interpretando el tai de un papel para después permitir que surja el yu. Esto cobra sentido en la tradición del teatro japonés, en la que el método de aprendizaje es el de la imitación estricta de la expresión externa del maestro, sin que se le diga al alumno lo que se oculta detrás de estas decisiones. Dada esta situación específica, el consejo de Zeami

ofrece un contrapeso necesario a lo que podría convertirse en una actuación muy exteriorizada y afectada.

En Occidente puede darse una situación diferente. Los actores, y ocurre con demasiada frecuencia, suelen centrarse en la estructura profunda del personaje o de la situación sin ser conscientes de lo que hace su cuerpo a cada momento. En ese caso hay una necesidad de trabajar con el objetivo de captar mejor los medios de expresión. Sin embargo, tanto el estilo japonés de teatro como los occidentales requieren un diálogo constante entre el tai y el yu. L. M.

LAS RELACIONES CON OTROS ACTORES

El siguiente paso es trabajar con otras personas a fin de investigar la reacción y la relación. Podemos coger cualquiera de los ejercicios individuales como los de movimientos simétricos y hacerlos como intercambio con otra persona. Los movimientos de las artes marciales también son buenos para este objetivo ya que todas las luchas se basan en responder a otra persona. No obstante, hay una diferencia: las artes marciales tienen su raíz en la necesidad de matar o de defender mientras que las relaciones entre actores no se centran en conflictos. Más bien ocurre lo contrario: el contacto entre los actores es un intercambio igualitario y sensible.

Considerando que investigar con otras personas es una buena manera de desarrollar un contacto humano real en el escenario, aún hay más ventajas. Si improvisamos solos cuesta mucho mantener la creatividad más allá de unos cuantos minutos, pero si contamos con otra persona es mucho más fácil. Mi compañero hace «algo» y como respuesta eso me lleva a hacer «algo más». Y después, como he hecho «esto», mi pareja puede responder con «eso otro». Nuestras acciones surgen de lo que nuestra pareja ha hecho. Trabajar así facilita mantener una improvisación.

Si hacemos una improvisación a dos (tal vez algo tan sencillo como pasear por el mismo espacio) y no somos conscientes de la otra persona, al público le parece extraño. Sería como ver la proyección de dos vídeos al mismo tiempo. Entre las dos personas no hay relación. Pero cuando «observas» a la otra persona con todos los sentidos, se convierte en un intercambio humano real.

Ser capaz de responder a otros actores y al público es el núcleo central del trabajo de Yoshi. No sólo se espera que el actor sea capaz de «responder» a los impulsos internos y que los una a su propio cuerpo, sino que éste ha de estar abierto a lo que hacen los demás. Y no sólo se trata de crear una relación de trabajo agradable, sino además de contar la historia, momento a momento, en conjunto.

Como resultado, cuando Yoshi enseña, muchos de sus ejercicios se realizan en parejas. No son acciones planificadas ni diseñadas, sino improvisaciones libres en las que no «lidera» ninguna de las dos partes. En su lugar, ambas partes «siguen» respondiendo a lo que la otra ha ofrecido. A menudo, esto es como una conversación, en la que cada persona pide su turno para «hablar». Las «conversaciones» pueden ser tanto físicas como vocales, o ambas cosas. L. M.

Empezamos a andar tratando de percibir nuestro cuerpo como un «todo», conectado a la tierra y al cielo. Después nos desplazamos por la sala. Mientras caminamos, intentamos percibir a las otras personas que ocupan el mismo espacio. De hecho estamos haciendo dos cosas simultáneamente: mantener despierta la conciencia de nuestro cuerpo en el espacio y también estableciendo contacto con los demás actores. Estamos usando tres direcciones al mismo tiempo: arriba, abajo y hacia el exterior. Después imaginemos que existe otro «yo» en el mundo y que este «yo» simplemente observa cómo contactamos con otra gente. Ahora tenemos tres niveles de actividad y conciencia: nuestro cuerpo físico en el espacio, nuestra relación con los demás y el observador silencioso.

Dos personas mantienen una «conversación» y cada parte se sirve únicamente de una mano. Como en una conversación real, las dos partes «escuchan» y responden a lo que la otra persona está «diciendo». No es un lenguaje de signos ni el juego del mudo mediante el que tratamos de averiguar las palabras. En su lugar, tratamos de centrar nuestro sentido de existir en una sola mano. Es una especie de animal raro que se comunica con otro animal igual de extraño. Cuando averiguamos cuál es la vida auténtica de esta criatura, y comprobamos que es capaz de desarrollar una relación real y variada con el otro animal, es algo fascinante de observar.

Pero si consideramos lo que realmente está ocurriendo, vemos que no hay nada. Dos manos retorciéndose, cerrándose en un puño y moviendo los dedos una frente a la otra. Lo que hace el acto interesante es la relación entre los dos «actores» minúsculos. La primera mano salta a un lado, la otra responde con un giro lento que a su vez provoca que la primera mano tiemble durante unos segundos. Y así sucesivamente. Lo interesante aquí es el intercambio. Esta «actuación» no reside en las manos de cada actor, sino que existe en el aire que circula entre las dos manos. Este tipo de actuación no es narrativa ni psicológica, no hay emoción, sino que hay algo más, algo más básico. Es difícil de describir con exactitud qué es. Pero cuando observamos el intercambio entre las dos manos, algo interesante está ocurriendo. Algo vivo.

Éste es el nivel de actuación más esencial: el intercambio vivo entre dos personas. Cuando los actores ensayan suelen concentrarse en representar la «situación» de su propio personaje individual y se olvidan del resto de los actores. Cuando esto ocurre es difícil de descubrir cómo cambiar y desarrollar la escena de alguna manera realista. Lo que falta es el cambio esencial entre nuestro personaje y el resto de personajes. En la vida cotidiana estamos constantemente intercambiando palabras y acciones con otras personas. Ésta es la realidad humana y hemos de incorporarla a nuestra vida escénica. A través de este intercambio vivo de sonido y movimiento la historia y/o las emociones se hacen visibles.

Normalmente, cuando representamos una situación concreta tratamos de involucrar todo nuestro ser (cuerpo, mente y emociones) en el mismo momento, pero a veces es interesante combinar los tres elementos en la representación. Para empezar, representamos una situación dada con nuestro colega, incorporando reacciones físicas y palabras. Después nos deshacemos de la expresión corporal y facial, y tratamos de representar la escena exactamente de la misma manera. Inicialmente, sentiremos que simplemente intercambiamos reacciones psicológicas con nuestro compañero debido a que nuestro cuerpo no está involucrado. No obstante, nuestros músculos conservarán la memoria de su implicación física y el cuerpo se sentirá vivo y alerta. Esto es algo muy importante para los actores, algo que hemos de experimentar. Incluso cuando no nos movemos o no involucramos el cuerpo en la expresión teatral, éste no debe estar «adormilado». En cuanto a los ejercicios, debemos tratar de sentir algo similar a estar «moviéndonos» tanto como cuando estábamos representando la escena con implicación muscular.

Es posible que en el cuerpo aparentemente no ocurra «nada», y que con la voz aparentemente no ocurra «nada». Pero hay mucho «movimiento» en el interior. Esto no es lo mismo que «pensar en cómo» desenvolverse en la escena. En este caso sólo se implican los procesos psicológicos y los pensamientos, y el cuerpo permanece inactivo. Los ejercicios mencionados nos permiten experimentar un compromiso físico invisible en el que el cuerpo «se mueve» internamente. En este caso el cuerpo está totalmente implicado en la escena que se está representando.

Tratemos ahora de trabajar en una escena de diálogos de un texto clásico. Por lo general, es probable que los actores decidan por adelantado lo que «se supone» que pasará en la escena y después busquen el camino psicológico apropiado para abordar el texto. En su lugar, tratamos ahora de olvidarnos del «significado» y de la situación emocional y nos concentraremos sólo en dos cosas. En primer lugar, en «cantar» el texto, produciendo una melodía con las palabras. Y después en disfrutar intercambiando la melodía con el colega actor de la escena en cuestión.

No es importante el tono de la melodía; unas veces será alto, otras bajo. Simplemente disfrutemos del intercambio. No se trata de crear un ambiente sonoro interesante ni de producir una música bella. Lo importante es que los dos actores busquen y experimenten placer en el intercambio «humano». Y en consecuencia, el placer de los actores genera placer en el espectador.

Los actores siempre disfrutan en el escenario. Incluso cuando se matan entre ellos, o experimentan la pena más grande, ellos disfrutan de la situación. Y esto permite que el público «disfrute» de la actuación a pesar de la posibilidad de que estallen en llanto. Los actores gozan de sus relaciones con otros actores, incluso cuando los personajes que encarnan se detestan entre ellos. Y como los actores disfrutan mucho de sus intercambios el público empieza a sentir el mismo placer al contemplarlos y escucharlos.

Frente al público, los actores deben encontrar maneras de que sus «intercambios de palabras» parezcan verosímiles y naturales en relación con la escena de la obra. Las palabras deben tener un sentido lógico y emocional. Y como no es fácil conseguir que las palabras de un texto parezcan totalmente naturales e inevitables, los actores dedican mucho tiempo a comprender las raíces psicológicas del personaje o de la escena. Pero si los actores buscan simplemente este aspecto del trabajo e ignoran el placer que experimentan de actuar juntos, el público no disfrutará de forma profunda. Si queremos que los espectadores

gocen tanto a nivel humano y personal como a nivel intelectual, los actores deben buscar maneras de disfrutar del contacto y del intercambio con sus colegas actores. Es necesario incorporar ambos niveles de la actuación: la precisión psicológica y el disfrute de los actores. Y esto debe de hacerse a través del texto o de la estructura de la obra.

Evidentemente, en escena no podemos hacer lo que nos dé la gana. Hemos de ser muy claros en cuanto a la historia concreta que estamos contando al público y respetar el argumento y el mundo de la obra. No debemos perder de vista la naturaleza y esencia de nuestro personaje ni olvidar la realidad de su situación. No obstante, podemos también disfrutar de una libertad de intercambio con el resto de actores. La vida real está llena de acontecimientos inesperados y nos lleva constantemente hacia direcciones inciertas. Nuestra actuación debe desplegar la misma frescura.

Cuando hablo de «intercambio» no estoy del todo seguro de qué es lo que se intercambia entre los actores o de dónde viene. Sí estoy seguro de que no es lo mismo que la asunción emocional o psicológica. Por ejemplo, cuando «intercambiamos» sonido, es evidente que «se intercambia» algo más que ruido. Puesto que el ejercicio anterior requiere que reaccionemos directamente a lo que nos ofrece nuestro colega actor, sin una negociación preliminar (de tipo: «Si yo hago esto, tú puedes hacer lo otro»), hemos de trabajar en una dimensión más profunda que la que ofrece el intelecto. Como resultado, cada vez que «intercambiamos», algo dentro de nosotros «cambia» tras una reacción. De un momento a otro, cambiamos y reaccionamos. De esta manera, mientras se intercambian sonidos y movimientos, nuestro ser interior experimenta cambios constantes.

Hay una historia de dos samuráis que vivieron hace muchos siglos. Eran buenos amigos, pero su señor feudal les ordenó dirigirse hacia regiones distintas. Sabían que sería muy difícil para ambos volverse a encontrar y partieron llenos de tristeza. Para conservar su amistad hicieron un pacto. Acordaron encontrarse al cabo de un año en el mismo lugar a la misma hora. Y así se separaron.

Trabajaron mucho y el año pasó muy rápidamente. Uno de los samuráis regresó al lugar acordado a la hora fijada. Esperó un rato y se empezó a preocupar. ¿Qué había ocurrido? ¿Acaso su amigo había olvidado la promesa? Pero tras unos cuantos minutos llamaron a la puerta. Él fue a abrirla y se encontró a su amigo esperando.

El rostro de su amigo estaba muy pálido. Éste se excusó diciendo que había estado muy ocupado y que le fue imposible llegar a la hora pactada. Siguió disculpándose diciendo que todavía tenía mucho que hacer y que no podía quedarse mucho rato. Se le veía incómodo y decía que no podía explicarle el motivo de su repentina partida, pero insistió en que debía marcharse. Le dijo que no había sido su intención romper la promesa que le había hecho y que por eso había venido aunque fuera solamente unos minutos. Y se marchó excusándose por la brevedad de su visita.

El primer samurái se quedó muy decepcionado y regresó solo a casa. Una semana después recibió una carta de su amigo que decía: «Te presento mis excusas. He trabajado muchísimo y por eso he perdido la noción del tiempo. De repente me he dado cuenta de que hoy era el día que habíamos acordado vernos para retomar nuestra amistad. Pero la distancia que separaba el lugar de nuestro encuentro y mi espacio de trabajo suponía un viaje de al menos tres días. Me he dado cuenta de que iba a llegar tarde. Pero una vez me dijeron que el espíritu viaja más rápido que el cuerpo así que maté a mi cuerpo. Por lo tanto, espero llegar a nuestra cita a tiempo tal y como te prometí».

El samurái se dio cuenta de que lo que había llegado era el espíritu de su amigo y que se había marchado de repente. Y que el espíritu de su amigo había encontrado la manera de cumplir lo que para su cuerpo era imposible.

A veces, cuando la gente realiza un ejercicio de relaciones actorales o una improvisación, uno de los actores sale y acusa al otro de obstaculizar el trabajo. Dice que si el ejercicio se echa a perder o no logra desarrollarse es por culpa de la otra persona. Este tipo de pensamiento no ayuda. El error no está en la otra persona. Si un ejercicio falla, es responsabilidad de los dos actores. Pero cuesta mucho ver las debilidades propias.

Es mejor mirar las cosas desde otra perspectiva. Debemos olvidarnos completamente de juzgar si alguien es mejor o peor que nosotros. Porque nos equivocamos y no ayudamos a que el proceso siga su curso. Asumamos que los demás son como nosotros, entremos en contacto con ellos y entonces ocurrirá algo. Podemos evolucionar juntos sin juzgarnos.

Zeami enfatiza la importancia de considerar nuestro propio trabajo de manera objetiva y de aprender de otros actores. Incluso hasta el mejor actor tiene puntos flacos, pero sabe cuáles son. Debemos ser conscientes tanto de nuestros puntos

fuertes como de nuestras debilidades. Si no somos capaces de percibir nuestras debilidades, dejaremos de evolucionar como actores. Además, debemos mirar a otros actores trabajar, incluso los de menos capacidad que nosotros porque hasta el actor «inferior» tiene puntos positivos en su trabajo. Aprender de otros actores ayudará a que desarrollemos nuestro talento y nuestra técnica.

En una ocasión le dije a mi maestro de Kyogen que tenía un amigo que quería estudiar con él. Le dije que había intentado persuadir a mi amigo de que no lo hiciera y mi maestro en seguida me preguntó por qué.

«Porque es perezoso y estoy seguro de que no va a perseverar», le dije yo.

Mi maestro se enfureció y dijo: «¡Eres un egoísta! Aunque tu amigo venga solamente una vez, puede extraer algo positivo de la experiencia. ¡Estás tratando de pensar por él! ¡Eres un egoísta, y por eso no eres buen actor!».

Yo no me había dado cuenta de que era egoísta ni de que mi capacidad como actor estaba relacionada con ese hecho. Yo pensaba que, si practicaba regularmente, algún día me convertiría en buen actor. Ahora entiendo que lo que me impedía evolucionar profesionalmente era mi carácter egoísta. Así que decidí cambiar mi carácter. Traté de ser extremadamente cuidadoso en todo lo que decía y hacía. Traté de evitar las acciones egoístas.

Pero también me había dado cuenta de que había muchos actores del medio que eran muy egoístas y eso no quitaba que fueran buenos actores. De la misma manera, había gente dulce y generosa por naturaleza pero que no sabía actuar. Eso me generaba una gran confusión y empecé a reflexionar sobre el problema.

La gente puede parecer egoísta cuando en realidad no lo es. Una persona puede concentrarse tanto en lo que está haciendo que se olvida completamente del mundo exterior. No presta atención alguna al mínimo detalle o ritual de las experiencias cotidianas. A los ojos del espectador esto puede parecer egocéntrico. Pero, dado que esta gente está totalmente concentrada en su propia actuación, aparentemente son muy buenos actores.

Por otra parte, la gente que parece buena y considerada puede estar totalmente enamorada de sí misma. Buscan desesperadamente ser apreciados y por eso se preocupan por las opiniones y críticas de otras personas. No quieren ser vistos como gente compleja y están constantemente pensando en cómo son vistos por los demás. Y como siempre están centrados en su apariencia ante otras personas

no pueden prestar una atención total a lo que realmente ocurre a su alrededor. En lo que se refiere a la actuación, este tipo de individuo no puede concentrarse en lo que debe pasar durante la representación de la obra. En su lugar, se preocupa constantemente por los factores externos. Y esto afecta a la calidad de su actuación.

No obstante, sospecho que el primer tipo de actor (el tipo «egoísta») no puede convertirse en un actor verdaderamente grande. Llega un momento que se hace evidente que algo debe cambiar.

Sin embargo, para ser un gran actor hemos de desarrollar un equilibrio entre nosotros mismos y el mundo exterior. Hemos de concentrarnos totalmente en nosotros y en lo que hacemos, pero, al mismo tiempo, no debemos olvidar el mundo que nos rodea. Hemos de desarrollar una conciencia que va más allá de nosotros mismos. Pero esta conciencia sobre otras personas no significa depender de sus opiniones positivas. La crítica no nos preocupa y no hemos de hacer cosas sólo para obtener la aprobación de los demás.

En su lugar, tratamos de encontrar la armonía entre nuestro centro y nuestra conciencia sobre el mundo exterior. Hacemos lo que debemos hacer para nosotros mientras que al mismo tiempo nos unimos con otras personas. Esto es un proceso fácil e inconsciente, no debemos pensar en él. Nos concentramos totalmente en nuestra tarea mientras respondemos inconscientemente a la gente de nuestro alrededor. Hay un equilibrio entre nosotros y los demás.

En las artes marciales, el primer objetivo es la autoprotección. Si intervenimos en una lucha, la única manera de salvarnos es venciendo a nuestro rival. Y, en algunos casos, la única manera de ganar es matándolo. Si en un duelo pensamos en nuestra supervivencia, seguramente no venceremos puesto que estamos concentrados en algo ajeno al flujo y reflujo del combate. En su lugar, deberíamos concentrarnos en la relación que mantenemos con el rival y en las acciones y reacciones más sencillas como por ejemplo: «Él me alcanzará desde arriba, y yo debo volverme hacia este lado. Me atacará desde allí, ¿dónde está la salida?».

Si además pensamos: «¡Quiero sobrevivir!», no seremos capaces de manipular el intercambio de la lucha. El secreto es simple: sólo podemos ganar cuando estamos listos para morir.

Lo mismo ocurre con el teatro. Muchos nos hacemos actores porque queremos ser famosos o porque necesitamos el aplauso del público. Pero si queremos recibir el aplauso del público, hemos de abandonar la idea de recibirlo. Esto es algo muy complicado puesto que esperar el aplauso forma parte de ser actor.

LA RELACIÓN CON EL PÚBLICO

Existe otro intercambio humano muy importante: el del actor con el público. Éste cobra evidencia cuando un actor actúa solo. Debido a la ausencia de otros actores, el intercambio se da directamente entre el actor y el público. Como un narrador de cuentos, el actor disfruta de la relación con los espectadores y reacciona ante sus cambios emocionales. Por ejemplo, si el público se siente triste, el actor puede escoger entre hacer que se sienta todavía más triste o al contrario, sacarlo de ese estado.

Zeami también aconsejó a los actores maneras de reaccionar ante el público. Recomendó que cada día, antes de pisar la escena, el actor tratara de «percibir» al público, ya que cada día el público es diferente. Hoy esto cuesta más de conseguir dado el diseño actual de los teatros y su gran capacidad de aforo, pero, a pesar de ello, es necesario intentar captar la sensación de para quién actuamos ese día en particular. Algunos días pensamos: «Esto va a ser una tarea de locos», y otros días sabemos que el público nos ayudará a actuar mejor. La capacidad de percibir al público sólo se adquiere con la experiencia.

Una vez que hemos aprendido a percibir lo que siente el público tenemos que ajustar nuestra actuación a él. Por ejemplo, si actuamos frente a una gran masa de gente ruidosa y excitada, la atmósfera del teatro no estará en calma. En ese caso debemos esperar un poco hasta que la masa empiece a preguntarse cuándo va a empezar el espectáculo. Poco a poco el público va focalizando su atención en el escenario (en lugar de seguir hablando con sus amigos) y su deseo de que empiece la función va en aumento. En ese preciso momento hemos de empezar la actuación.

Evidentemente, hay casos en los que no es posible retrasar el inicio del espectáculo aunque el público esté muy alborotado. Llega el momento, y hemos de empezar, pase lo que pase. En ese caso hemos de arrancar con mucha fuerza:

decir el texto con determinación y emprender las acciones y realizar los movimientos con total dirección y claridad. Esto hará que el público se tranquilice y que preste atención a la actuación. Según Zeami, esta reacción del público está vinculada a la idea del yin y el yang. El momento del día de la actuación tiene un efecto directo sobre el estilo que imprimimos en ella. Como el día está relacionado con el yang, nuestro estilo de actuación debe ser el del yin a fin de mantener el equilibrio apropiado. Contrariamente, la noche es el yin y por lo tanto se requiere una actuación estilo yang. Para una actuación yang hemos de actuar con más fuerza y energía y tomar decisiones muy claras y comunicarlas con mucho vigor y poder. Nuestra actuación cobra más fuerza interior y la expresión que obtenemos es menos extravagante.

El tempo de la actuación también cambia. De noche debemos actuar un poco más acelerados y durante el día podemos ralentizar la actuación un poco. Estas teorías del yin y el yang son muy efectivas para los actores, aunque debemos prestar atención en no aplicarlas de manera muy estricta. Si establecemos que la noche es siempre yin, podemos descuidar la posibilidad de que una noche en particular el público se siente muy alterado y excitado (por ejemplo, yang) y entonces nuestra actuación será totalmente inapropiada. Lo importante es ser consciente de cómo reacciona el público en esa ocasión en especial y después orientar nuestra actuación de acuerdo a ese estado a fin de mantener el equilibrio adecuado.

Cuando actué en Mahabarata tuve que prestar mucha atención al estado del público puesto que una de las escenas más importantes se hubiera desmoronado de no hacerlo. En esa escena, mi personaje, Drona, se suicidaba de una manera muy tranquila y deliberada. La escena anterior era una escena de comedia en su sentido más amplio. Si el público continuaba riéndose (predispuestos para la comedia) cuando me tocaba entrar, tenía que arrancar la escena con mucha tranquilidad y lentitud a fin de calmarlos y cambiar el núcleo central de sus emociones. Las risas eran distintas cada noche y la manera de iniciar mi escena también era distinta, según la reacción del público de ese día. No eran mis acciones lo que cambiaba, sino que simplemente ajustaba el tempo y forzaba mi actuación a fin de colocar al público en el estado receptivo adecuado. De esta manera les daba la capacidad de reaccionar ante el tema y la atmósfera de la escena en particular.

Según mi experiencia y lo que yo entiendo, es muy importante no pasar los últimos minutos antes de comenzar el espectáculo sentados en el camerino.

Debemos salir y «oler» qué tipo de público nos espera esa noche. Sólo entonces podemos reaccionar de la manera adecuada. Incluso antes de entrar en escena debemos tratar de percibir qué es lo que ha ocurrido entre el inicio de la obra y nuestra aparición escénica. Siempre intento ver la obra desde bastidores o desde detrás del público para poder estar en contacto con lo que ocurre.

Brook dice que representar una obra es como contar un cuento, y que la responsabilidad es compartida por muchas personas. Yo comprendo a qué se refiere puesto que la tradición de la narración de cuentos está muy arraigada en Japón (y es uno de los campos en los que practiqué). En Japón suele haber un narrador que debe permanecer constantemente consciente del público y ajustar su actuación a él a fin de mantener la historia viva y fascinante. Él controla al público. Cuando el público está en tesitura yin, emplea más el estilo yang y viceversa. Una obra de estilo occidental requiere la misma técnica, pero la responsabilidad de contar la historia se reparte entre un determinado número de actores.

A menudo los actores se sientan en sus camerinos a escuchar sus pies de texto desde los altavoces. Cuando el regidor les llama se dirigen (o bajan) a los bastidores y se preparan para salir. Esta costumbre no sólo obstaculiza la capacidad de percibir al público, sino que no ayuda en absoluto al arte de narrar cuentos. Se cuenta una sola historia y los responsables son un equipo de actores; no se trata de diez historias diferentes contadas por diez actores diferentes. Por tanto, hemos de estar entre bastidores desde el principio a fin de ver cómo los otros actores cuentan la historia. De esta manera podemos ver lo que tendremos que hacer para recoger el pie de la historia y llevarla adelante cuando nos llegue el turno. Nos encargaremos, con cuidado y atención, de encontrar un estado de ánimo sutil para continuar la historia sin alterar su flujo. De la misma manera, es posible que tengamos que romper una atmósfera o estado y redirigir la atención del público. No existen reglas claras para ello, excepto que hemos de asegurarnos de que la historia se cuente bien y con precisión; en tanto que actores, hemos de ser capaces de ajustar nuestra actuación a fin de asegurarnos de que así ocurra. Averiguar lo que hemos de hacer cada noche sólo es posible observando y escuchando atentamente.

En el teatro hay un dicho: «Nuestro objetivo es el de unificar mil ojos». Esto significa que los puntos fundamentales de nuestra actuación deben causar el mismo impacto en todos los espectadores. En general, todos deben estar de acuerdo en lo que están viendo.

Hablar

RESPIRAR

En nuestra vida cotidiana respirar es una actividad inconsciente, lo hacemos sin pensar. Algunas partes del cuerpo se mueven empujadas por nuestra voluntad consciente y otras funcionan sin control mental por nuestra parte. Normalmente, respirar es una de estas acciones involuntarias y, sin embargo, al mismo tiempo sabemos que podemos controlar el mecanismo de la respiración cuando queramos. Es el único mecanismo que funciona de las dos maneras. Mediante una respiración consciente podemos vincular la acción a una actividad inconsciente, que en consecuencia nos conecta con el mundo inconsciente de la mente. Tal vez es por eso que decidir respirar profundamente y con energía nos sienta tan bien: de alguna manera nos sentimos más vivos. En la vida cotidiana raramente empleamos toda la capacidad de nuestros pulmones. Por tanto, trataremos de investigar en nuestra capacidad pulmonar cuando hacemos ejercicios de respiración.

Cuando dormimos, respiramos y espiramos constantemente. Cuando morimos, dejamos de respirar. Esos tres modelos básicos (inspirar, espirar y detener) son los que existen en la vida cotidiana, y, dado que el objetivo del teatro es el de evocar la experiencia genuina de la vida real, éstos son los modelos que empleamos en el escenario. Ahora pensaremos en cómo inspiramos, después en cómo espiramos y en cómo dejamos de respirar.

Esto no sirve únicamente para recitar grandes monólogos sin quedarse sin aire, sino que los cambios en la respiración tienen un fuerte impacto interno. Para comprobarlo, inspiramos, interrumpimos la respiración durante dos segundos y espiramos. Ahora lo hacemos a la inversa: espiramos, detenemos la actividad, e inspiramos. Probablemente notaremos que la sensación física y emocional es un poco distinta.

Cuando andamos, tratamos de mantener el equilibrio de nuestro cuerpo y

pensamos en vincular la acción a la respiración. Por ejemplo, respiramos antes de andar, y espiramos cuando andamos. O espiramos antes de avanzar el primer paso, inspiramos cuando andamos, interrumpimos y mantenemos el aire dentro, de pie, parados, y luego lo dejamos salir cuando avanzamos de nuevo. Experimentemos estas posibilidades varias veces. Descubriremos que cada patrón se corresponde con un estado anímico diferente o una sensación diferente.

Una de las técnicas secretas del teatro Noh es la de saber cuándo detener la respiración. Por ejemplo, cuando nos levantamos de una silla, inspiramos estando sentados, bloqueamos la respiración y nos levantamos sin espirar. Eventualmente, en el pasado, los viejos actores de Noh se morían en escena como resultado del uso de esta técnica, así que hemos de ser prudentes en su empleo. Pero al mismo tiempo ilustra que la actuación no sólo implica inspirar y espirar, sino también interrumpir la respiración. El truco está en saber el momento exacto para mantener el aire en términos de acción dramática.

Tomemos un extracto de texto para trabajar, tal vez una o dos frases y experimentemos ahora con estos patrones de respiración. Inspiramos, decimos el texto lentamente mientras espiramos. Acto seguido, espiramos aire lentamente, inspiramos rápidamente y luego decimos el parlamento. Mientras alternamos la relación entre el discurso y la respiración veremos que surgen diferentes sensaciones de manera bastante natural. La respiración está estrechamente conectada con la emoción y cambiar el patrón de respiración también cambiará la reacción emocional.

En cuanto a la actuación, podemos emplear este elemento de investigación para ayudarnos a crear unas reacciones verosímiles. Por ejemplo, si hemos de representar el acto de apuñalar a alguien, el patrón preciso para esta acción sería: «inspirar, y dar la puñalada». Reproducimos este modelo de respiración y probablemente el público sentirá que la escena es creíble (y probablemente surgirá una emoción verdadera acorde a ella). Evidentemente, si nos servimos de esta técnica, es posible que tengamos que descubrir el modelo exacto de respiración que más convenga para la acción en cuestión. De lo contrario no funcionará.

Para ayudarnos a desarrollar nuestra respiración existen varios ejercicios para practicar. Estos derivan de ejercicios tradicionales y suelen emplear el uso de imágenes. Uno de ellos consiste en pensar en nuestra piel.

Nos ponemos de pie o sentados en una posición cómoda con la espalda recta. Inspiramos lentamente por la nariz, espiramos por la boca, pero mientras espiramos imaginamos que el aire sale por los poros de la piel. Seguimos practicando este ejercicio durante unos minutos. Para llevarlo más allá, imaginemos que el aire entra en el cuerpo a través del ombligo y sale por los poros.

Ahora podemos añadir otra imagen al ejercicio: mientras el aire sale del cuerpo, imaginemos que sale por los poros en forma de vapor blanco. Evidentemente, siempre respiramos por la nariz y por la boca, pero al visualizar el acto de respirar por diferentes partes del cuerpo, se abre un abanico de distintas posibilidades.

Hay un viejo dicho: «La gente corriente respira desde el pecho, los sabios desde el hara y los talentosos desde los pies».

El «sabio» se refiere a las prácticas de meditación; si hacemos esto, nos concentraremos en el hara, la zona superior al ombligo. El «talentoso» es alguien que utiliza el cuerpo de una manera muy sofisticada, como los actores o los que practican las artes marciales. La gente de estos ámbitos utiliza la imagen de extraer energía de la tierra para ayudarse.

Imaginamos que el aire entra en nuestro cuerpo por los pies y que después viaja hasta el hara. Exhalamos y visualizamos el aire saliendo del cuerpo a través del tan-den (el núcleo del hara, a unos tres centímetros por encima del ombligo) y viajando a lo largo de la distancia. Una vez más, estamos trabajando a dos niveles: la toma de aire física y la expulsión del aire de los pulmones, y la imagen utilizada para focalizar la respiración.

Otro ejercicio es el de usar sonidos imaginarios. Cuando inspiramos, imaginamos que decimos «aaaah» y cuando espiramos usamos el sonido «oooom». Podemos invertir los sonidos, «aaaah» cuando espiramos y «oooom» cuando inspiramos.

Podemos combinar estos ejercicios: por ejemplo, inspirar por el ombligo mientras imaginamos el sonido «aaaah» y exhalar por los poros con el sonido imaginario «oooom».

Después podemos empezar a experimentar con un sonido «vocalizado» durante la espiración usando estas combinaciones de manera variada. Por ejemplo,

inspiramos con un «oooom» imaginario por el ombligo, pero espiramos con la emisión de un «aaaah» real a través del ombligo. (En este ejercicio, la boca facilita el sonido verdadero «oooom», pero en nuestra imaginación surge a través del ombligo. L. M.) Existen varias posibilidades: tomémonos el tiempo de investigar cada uno de ellas al máximo y fijémonos en las diferencias tan sutiles que se dan entre ellas.

Al igual que el ombligo y el tan-den, hay también otros puntos del cuerpo en los que podemos focalizar nuestra respiración. Éstos incluyen un punto situado en el esternón. Buscamos esta parte del pecho con la ayuda del meñique, que colocamos sobre el ombligo al tiempo que extendemos toda la mano hasta que el pulgar descansa sobre el esternón. El lugar donde se apoya el pulgar es el punto sobre el que concentramos la respiración.

Hay otro ejercicio que parte de los orificios nasales. Inspiramos a través del orificio izquierdo y espiramos por el derecho. Después invertimos el ejercicio: inspiramos por el derecho y espiramos por el izquierdo. Esto se puede realizar mediante la visualización o presionando el dedo contra el orificio opuesto a fin de mantenerlo cerrado.

La siguiente serie de ejercicios de respiración emplea imágenes abstractas para enfatizar la conexión interna.

Inspiramos y, cuando hemos llenado los pulmones de aire, detenemos la respiración y apretamos el ano. En ese momento, imaginamos que el aire que hemos absorbido se mezcla con el aire viejo que ya se hallaba dentro del cuerpo. Después espiramos y visualizamos la mezcla del aire saliendo. Continuamos este ejercicio hasta que sentimos que todo el aire antiguo ha sido repuesto por aire fresco. Además, cuando introducimos el aire en el cuerpo, no hemos de imaginar que «sorbemos» o «agarramos» aire. En su lugar, imaginamos que hay un mundo de energía vasto y generoso que nos ofrece su aire libremente. Nosotros «recibimos» el aire pero no lo «cogemos». Esto puede parecer una nimiedad del uso del vocabulario, pero hay una diferencia abismal en cuanto a su efecto.

La siguiente serie formada por tres ejercicios proviene del tai-chi. Nos colocamos de pie con los pies separados a la misma distancia que los hombros, con las piernas ligeramente flexionadas y la espalda recta. Inspiramos lentamente y espiramos. Cuando inspiramos imaginamos que el aire asciende desde la tierra a través de las piernas. Cuando espiramos imaginamos que el aire

regresa a la tierra (también a través de las piernas). Hay un ejercicio parecido que aconseja visualizar el aire viajando columna arriba durante la inspiración. Mientras inspiramos, el aire asciende por nuestra columna, continúa a través de la coronilla y al final llega a un punto central entre las cejas. Después espiramos mientras imaginamos que el aire desciende pasando por encima de la boca, del esternón, del ombligo y después simplemente se disipa. Cuando inspiramos de nuevo el ciclo empieza otra vez. En el siguiente ejercicio, empieza el mismo ciclo y termina en los pies: el aire entra desde la tierra, viaja cuerpo arriba por la espalda, atraviesa la corona de la cabeza, desciende por el tan-den y luego desaparece.

Éstos son ejercicios de respiración bastante complicados. Uno fácil es el de respirar normalmente y simplemente observarnos mientras lo hacemos. También recomiendo observar a un bebé respirando. Los bebés inspiran lenta y profundamente mientras se les expande el abdomen de manera visible. Son un buen ejemplo a seguir.

Y ahora presento un ejercicio de respiración todavía más complicado. Se trata de colocar las manos en posiciones especiales a medida que avanza el ejercicio. De pie, o sentados, extendemos los brazos horizontalmente frente a nosotros de manera que las palmas de las manos estén una de cara a la otra y a unos veinte centímetros de distancia. Los pulgares apuntan al techo. Cuando inspiramos, el aire entra a través de las yemas de los dedos y viaja por los brazos hasta el cuerpo. Cuando espiramos, el proceso se invierte. Fijamos la mirada en un punto concreto entre las dos palmas y mientras seguimos inspirando y espirando veremos que las manos al final se juntan. Si ocurre esto, y cuando ocurra, cerramos los ojos y seguimos respirando de la misma manera. Para finalizar el ejercicio inspiramos profundamente una vez, contenemos la espiración dos segundos, relajamos, y dejamos caer las manos con las palmas apuntando hacia arriba a cada lado del cuerpo. Después abrimos los ojos y espiramos para terminar.

En todos estos ejercicios es importante mantenerse erguido y relajado, incluso cuando estamos sentados. La columna y el cuello se alargan suavemente y debemos mantener el cuerpo en posición vertical respecto al suelo. Nos resultará más fácil si cerramos los ojos, pues es menos probable que nos distraigamos por los acontecimientos externos. De esta manera podemos mantener la concentración sobre nuestra imaginación y nuestra respiración. Si preferimos mantener los ojos abiertos, podemos bajar la mirada de manera que fijemos la

vista en un punto en un ángulo de unos cuarenta y cinco grados respecto al suelo. Esto también nos ayuda a evitar posibles distracciones. Estos ejercicios pueden hacerse en diferentes posiciones del cuerpo: de pie, sentados en una silla, sentados en el suelo, pero, cualquiera que sea la postura elegida hemos de prestar atención a la posición de nuestro torso. Ya he mencionado que ha de mantenerse en posición vertical (no permitamos que se desplome) y además ha de colocarse en total simetría (no permitamos que se tuerza o que se incline hacia un lado). Algunas tradiciones dicen que si trabajamos mediante estos ejercicios de respiración, colocamos el cuerpo en contacto con las fuentes de energía externas, y para ello debemos mantener una posición de cuerpo correcta. De cualquier modo, un cuerpo vertical y relajado es una forma eficaz y elemental para cualquiera, pero es especialmente válida para los actores.

Un apunte final en cuanto al uso de la respiración. En los ejercicios generales, inspiramos por la nariz y espiramos por la boca. Pero en las prácticas de yoga y en algunas tradiciones de la danza africana, la boca se ha de mantener cerrada todo el tiempo de manera que el aire viaje únicamente por la nariz. En Benin, incluso cuando el actor actúa con mucho vigor y energía, mantiene la boca totalmente cerrada. Es una utilización diferente de la respiración y ofrece una calidad especial y concreta a la actuación en cuestión.

Otra de las ventajas de los ejercicios de respiración es que nos ayudan a tranquilizarnos, incluso en situaciones de miedo.

Cuando estamos en el escenario siempre tenemos miedo. Mi historia acerca del miedo es muy larga y empezó bastante pronto. Cuando empecé a actuar, hacia los quince años, no sentí jamás ni la más mínima sensación de nervios. Pero cuando decidí finalmente empezar mi carrera de actor, entonces llegó el miedo. El primer ataque que tuve se produjo después de un espectáculo. Cuando estaba sobre el escenario no recuerdo lo que pasó, pero cuando se acabó la obra, entre la salida del teatro y la llegada a casa, me di cuenta de que no dejé de temblar ni un segundo.

El miedo exagerado es un problema, pues nos bloquea de manera irresoluble. Apenas podemos movernos y menos todavía actuar bien. Si se sufre mucho de este estado y no sabemos cómo trabajar el miedo, lo mejor es dejar el teatro y buscar una profesión menos «peligrosa». Pero me temo que, en realidad, el miedo es algo muy cercano a la excitación. Hay gente que dice que si no tenemos miedo actuamos mejor. Yo no estoy de acuerdo. He visto a muchos

actores que no se ponen nunca nerviosos y son terriblemente aburridos en escena: ofrecen una actuación totalmente mecánica y no desprenden energía en el escenario. Hay otros actores que también se ven superados por el miedo hasta el punto de que apenas pueden pisar la escena antes de empezar a actuar, y éstos son totalmente fascinantes. Captan toda nuestra atención. El miedo no es necesariamente un elemento negativo. Hemos de combatirlo y seguir adelante con él (y está asociado con el dolor de barriga).

Es interesante preguntarnos por qué experimentamos el miedo. Cuando era un joven actor creía que siempre cometía errores y esto me ponía muy nervioso. Hay gente que tiene un deseo muy fuerte de «triunfar». Pero «triunfar» depende de la percepción que otras personas tienen acerca de tu trabajo y por eso empezamos a preocuparnos por lo que «éstos» piensan. Todos sabemos que en realidad no deberíamos preocuparnos por lo que piensa la gente pero, desgraciadamente, nos preocupa. Y esto nos da miedo.

Así que, ¿qué podemos hacer para prevenir este miedo que nos debilita? Antes de un espectáculo, nos tomamos un vaso de agua, vamos al baño, hacemos algunos ejercicios de respiración y después nos colocamos frente al espejo y nos decimos: «Soy un buen actor. Soy un actor muy bueno. ¡Soy un gran actor!».

El miedo puede darnos una energía increíblemente poderosa. No la rechacemos, aprendamos a usarla. Tratemos de convertirla en su forma positiva: excitación teatral.

Nuestra casa vecina está en llamas. Corremos y entramos en el edificio en llamas para salvar los muebles (ya hemos rescatado a los niños y al gato). Nos llevamos el sillón de orejas y el aparador más valioso. Dos horas después, una vez que se ha extinguido el fuego, decidimos cambiar los muebles a un lugar más conveniente. Pero no podemos levantar el sillón. De pronto vemos que es demasiado pesado. Presos de los nervios y del pánico ante una situación grave, nos surge del cuerpo una fuerza impresionante. El pánico, como la imaginación, puede alterar nuestro cuerpo.

Cuando estuve en África, tuve una experiencia parecida. Peter Brook se llevó a un grupo de actores a recorrer el Sáhara a fin de estudiar cómo funciona el teatro fuera de las sociedades modernas de Occidente. Como parte de esta investigación, actuamos improvisando escenas en pueblos remotos ante gente que no hablaba nuestra lengua. Un día, me dejé llevar completamente por la

improvisación, y de repente me encontré dando una voltereta en el aire. Pero ¡yo no sabía dar volteretas en el aire! No es exactamente lo mío. No obstante, lo hice. Recuerdo que pensé, mientras daba saltos delante de los aldeanos: «¡Tengo que hacer algo!». Y de manera inconsciente mi cuerpo había encontrado la manera de realizar una acción que normalmente está más allá de mis posibilidades.

EL SONIDO

Ahora vamos a investigar con nuestra voz.

Escojamos una posición cómoda. Sentados o de pie, como más nos guste, siempre y cuando no estemos tumbados. Procuremos buscar siempre la sensación de nuestra columna conectada entre el cielo y el centro de la tierra. Cerremos los ojos y tratemos de imaginar que somos recién nacidos, que acabamos de salir de la matriz de nuestra madre. Somos seres inocentes y no tenemos una inteligencia consciente. Como el agua. Y cuando los bebés duermen se ajustan a un modelo de respiración muy lento y profundo. Observemos este mismo modelo en nuestro cuerpo. No hemos de imitar a un niño ni tratar de actuar como un bebé: somos nosotros mismos, pero con la respiración del bebé. Al cabo de un rato convirtamos la respiración en un sonido agradable. Cada vez que espiremos dejemos que salga el sonido «ssss» de nuestro cuerpo. Tras un minuto aproximadamente, cuando el sonido «ssss» se transforme en el sonido «mmmm», este seguirá siendo un sonido relajado e inocente.

Después de dedicar un rato a emitir el sonido «mmmm», echemos ligeramente la cabeza hacia atrás de manera que nuestro rostro apunte al cielo. Mientras la cabeza se inclina hacia atrás, que la boca se abra naturalmente y el sonido se transforme en «aaah». Cuando inspiremos, devolvamos la cabeza a su posición de origen (con el rostro mirando al frente).

Ahora impliquemos a nuestra imaginación. Tratemos de sentir que el sonido «aaah» no se origina en nuestro cuerpo. En su lugar imaginemos que el sonido «aaah» suena lejos, desde el cielo. Es un sonido grande que existe hace siglos. No tratemos de proyectar el «aaah» con esfuerzo muscular, sino que la imaginación cumpla esta función. La fuerza física tiene limitaciones, así que es

mejor servirse de la voluntad y la imaginación, puesto que no tienen límites.

Ahora trabajemos en la dirección opuesta. Emitamos el sonido «mmmm» desde la posición básica, con el rostro mirando al frente, y después permitamos a nuestra cabeza inclinarse hacia atrás. La boca se abre cuando la mandíbula se estrecha y el sonido se transformará en un «iii». Al emitir el sonido «iii» imaginemos que estamos uniendo nuestro «iii» personal con un gran «iii» que surge del centro de la tierra.

De alguna manera, «iii» es un sonido artificial: no se produce sin un esfuerzo consciente determinado, a diferencia del «aaaah». «Aaaah» es muy natural: todos los bebés del mundo emiten este sonido de manera instintiva. También es interesante reparar en que muchas culturas asocian significados similares al sonido que el bebé emite cuando articula las sílabas «ma ma». En Europa está vinculado al concepto de «madre», y en Japón, «ma ma» significa «alimento». Los bebés siempre empiezan con el sonido «aaaah» y no «iii», pues al cuerpo le resulta más fácil emitir el primero.

Ahora tenemos dos sonidos: «aaah» hacia el cielo e «iii» hacia la tierra. Pero ¿por qué no es a la inversa? Para averiguar la respuesta podemos experimentar con un ejercicio. Nos ponemos de pie. Pidámosle a alguien (o mejor a más de uno) que nos agarre por el cuerpo y que nos levante, de manera que los pies se despeguen del suelo. La primera vez lo hacemos de manera natural y podremos calibrar el peso de nuestro cuerpo. La segunda vez, una vez que estamos en el aire, emitimos el sonido «aaah» (no es necesario inclinar la cabeza hacia atrás, con emitir el sonido ya basta). Al emitir el sonido «aaah» imaginemos que nos unimos con un gran «aaah» que proviene del cielo.

Volvamos con los pies al suelo y repitamos el ejercicio de nuevo, esta vez emitiendo el sonido «iii». Cuando emitimos el «iii» lo conectamos con el «iii» que surge de lo más profundo de la tierra.

Nosotros (y los que nos elevan) sentiremos que pesamos «más» emitiendo el sonido «iii»; tanto es así que casi no podemos despegarnos del suelo. Contrariamente, nuestro cuerpo es más ligero de lo normal cuando emitimos el sondo «aaah». No hay una lógica para este fenómeno pero hay algo que aparentemente cambia según el sonido que emitimos, y este cambio está ligado a unas orientaciones concretas en el espacio.

En la vida cotidiana, podemos usar los sonidos para ayudarnos a levantar pesos. Cuando levantamos algo del suelo, emitimos el sonido «iiiaaa». El sonido se mueve desde la tierra hacia el cielo y esto está en sintonía con la acción que emprendemos. Si usamos el sonido para ayudarnos, la tarea se hace más fácil. Cuando estamos bajando un peso hacia abajo, el sonido «aaaiii» es muy útil. Si tratamos de hacerlo al revés, notaremos la diferencia. Emitir el sonido «aaaiii» cuando levantamos un peso es poco natural y cuesta más llevar a cabo la acción. No obstante el sonido nos cambia a nosotros mismos y a nuestro cuerpo.

Observando al completo el modelo en general de sonido y direcciones, vemos que «aaah» está ligado a la posición derecho hacia arriba e «iii» con la de derecho hacia abajo. Y el sonido inicial «mmmm» (o un sonido suave «oooo» emitido con los labios relajados) se coloca dentro de nosotros, es algo interno y personal, como un bebé durmiendo. Pero hay dos sonidos más que debemos considerar: «ooo» (pronunciando con una «o» abierta) y el sonido «iii» (pronunciado con una «i» abierta). La dirección para el sonido «ooo» es la de unos cuarenta y cinco grados por debajo de la dirección del sonido «aaah». De esta manera, el sonido «ooo» atraviesa el aire por la línea divisoria entre el horizonte y el cielo. El siguiente sonido «eh» se coloca unos diez grados por debajo de la línea horizontal. Ahora tenemos cuatro direcciones: bajando desde el cielo hasta la tierra, son: «aaah», «ooo», «eh» e «iii».

Si nos fijamos en las palabras que se emplean en rituales religiosos, vemos que suelen incorporar aparentemente estos sonidos y clave y estas direcciones. En japonés, la palabra que se usa para «Dios» es Kami, y se pronuncia «kah-mi». El sonido, por tanto, «viaja» desde el cielo hasta el interior del emisor y después baja hasta la tierra («K-aah-mm-i»). La palabra hebrea «Jehovah», que se pronuncia «yeh-o-vah», empieza justo por debajo del horizonte y después se eleva en diagonal hacia el cielo. El Amén, en latín, pronunciado «Aah-mm-ehn», proviene del cielo, entra dentro del emisor y de nuevo sale proyectado hacia el mundo. Uno de los nombres del planeta, «Gaia», cumple un modelo similar. Se pronuncia «Gah-i-aah» y el sonido viaja desde el cielo hasta la tierra y después vuelve al cielo de nuevo.

Hasta nosotros mismos, en nuestra vida cotidiana, utilizamos este principio. La mayoría de culturas contienen canciones de trabajo o cantos que ayudan a las personas a cavar la tierra, a remar, o bien a cobrar redes en la pesca. Este acto funciona como medio para coordinar el esfuerzo rítmico dentro del grupo, pero los sonidos que se escogen con este objetivo tienden a incorporar las

«direcciones» anteriormente mencionadas. En inglés, «heave» es el mejor ejemplo. Este sonido/palabra, prolongado en «heave» (mover con fuerza algo) se usa para acciones que requieren mucha fuerza física. En este caso, centrarse en la fuerza de la tierra mediante el sonido «iii» parece que facilita el trabajo. Puesto que estos sonidos son escogidos como ayuda para las actividades físicas, están por lo visto relacionados con un tipo de energía.

En el teatro clásico japonés la voz se crea y se usa de una manera diferente que en Occidente. Cuando se dice el texto, tanto el Noh como el Kabuki emplean modelos intensificados de cómo decir el texto, y un lenguaje arcaico. En el teatro Noh el lenguaje está tan anticuado que muy pocos japoneses entienden las palabras o el significado. Además, los sonidos se prolongan o se les confiere una entonación poco común. Lo que Occidente describe como discurso naturalista no se utiliza en el teatro japonés tradicional.

Algunas partes de la obra se pueden «cantar», aunque esta práctica se parezca más a salmodiar que al estilo operístico de Occidente. Tanto el teatro Noh como el Kabuki añaden un acompañamiento musical a la representación y el registro tonal de los instrumentos que utilizan es el mismo que el de la voz humana. Así refuerzan y aumentan la expresividad vocal del actor creando una especie de «paisaje» sonoro; no es exactamente música, pero tampoco es un discurso propiamente dicho.

El concepto japonés de una «bonita voz» también difiere bastante de la idea occidental. No se trata de pureza líquida, ni de tonos melodiosos, que son tan apreciados, sino que se basa en la capacidad de sugerir y de realzar el espectro de emociones, estados de ánimo y atmósferas.

Dentro de las religiones esotéricas de Japón, los sonidos y los cánticos desempeñan un papel importante en el proceso de desarrollo espiritual. Una parte la forma la «repetición» de la que Yoshi ya ha hablado, pero además hay otra razón. Según algunas tradiciones religiosas (como el budismo shingon) algunos sonidos tienen unas cualidades especiales y repitiendo estos sonidos en ocasiones se propician transformaciones internas. A veces es mediante un solo sonido, a veces una palabra, o un mantra.

Cuando trabajamos vocalmente sin tener en cuenta de qué tradición proviene la

práctica, recordemos que las vocales son todas «puras» (sin incluir los diptongos). Hay cinco sonidos de estas vocales: «A» (se pronuncia «a» como en la palabra «mar», «O» (se pronuncia «o» como en la palabra «sol»), «U» (se pronuncia «u» como en la palabra «luz», con los labios relajados, pues los japoneses no tienen un sonido fuerte de la «u» como ocurre con la «u» larga de la onomatopeya «muuu», con los labios fruncidos), «E» (se pronuncia «e», como en la palabra «pez») y la vocal «I» (se pronuncia «i» como en la palabra «mil») L. M.

Este trabajo también permite improvisaciones. Imaginemos una posición del cuerpo «aaah». Podemos crear esta forma usando todo el cuerpo, o tal vez una sola parte, como la mano. O tal vez sólo un dedo. Después creamos la forma que corresponde a «iii», y después a «aaah». Veremos que la calidad de cada sonido exige una forma específica y estas formas son diferentes entre ellas. Las formas que producen los sonidos varían entre una persona u otra. No existe una forma estándar, y la reacción de cada uno a estos sonidos será personal y única. Y cada sonido/forma se «percibirá» de manera diferente por dentro.

Cuando digo «percibir» me refiero a una «sensación corporal», no simplemente a una emoción. Cada cosa que hacemos o decimos tiene su «sabor» propio y personal, y este «sabor» no es lo mismo que emoción o psicología. Es el eco interno de lo que hace el cuerpo. Y cada vez que el cuerpo cambia lo que está haciendo, el «sabor» interno también cambia.

A pesar de que el fenómeno sea interesante de estudiar, es más importante encontrar su utilización práctica como actores. Por ejemplo, puesto que los sonidos «aaah» e «iii» tienen calidades diferentes, nos brindarán sensaciones físicas diferentes. Cuando emitamos los sonidos, degustaremos y observaremos en qué medida cambia nuestra dimensión interna. Fijémonos en el carácter particular de cada sonido. Luego podemos añadir otros sonidos como «t», «s» o «k» para generar los sonidos «kah», «ki», «ma», etc. Depende de qué consonante escojamos, la sensación de «aaah» cambiará: «tah»,«kah», «mah», «sah».

Una vez más vemos que hay muchos lenguajes que incorporan estos elementos sonoros en la selección de palabras, especialmente los verbos. He aquí un ejercicio. Diremos las siguientes dos palabras varias veces «degustando» realmente la sensación física que produce: «oooh-su» e«hii-ku». Emitimos estos

dos sonidos durante un rato. De hecho, estos dos sonidos corresponden a dos verbos japoneses. Uno significa «empujar» y el otro «tirar». Tratemos de adivinar cuál es cuál. La mayoría de gente tiene la sensación de que «oooh-su» (transcrito osu) es «empujar» e «hi-ku» es «tirar». Es lo correcto. Existe una conexión entre el «gusto» del sonido y su sentido y significado.

Debemos prestar atención a una cosa cuando hacemos este ejercicio. Hemos de degustar la calidad del sonido mediante los músculos del cuerpo y a través del eco de las emociones. No es una «idea» de lo que el sonido pueda significar. (Si nos encontramos diciendo algo como: «Es la clase de sonido que una persona puede hacer cuando tira de algo», estamos en la pista falsa. Ésta es una idea «intelectual» acerca del sonido más que una reacción física directa a esta energía en concreto. Hagámoslo más simple. L. M.)

Según el budismo esotérico japonés, cuando nacemos, emitimos el simple y claro sonido «ahhhh», como un dios. Con el paso del tiempo y conforme nos vamos «educando» y aprendiendo técnicas para responder a las necesidades de la sociedad, nos convertimos en personajes con un estilo vocal propio. El «ahhhh» abierto y claro desaparece. Y más tarde pasamos el resto de nuestra vida tratando de recuperar el primer «ahhhh» en toda su pureza, esperando rescatar nuestra divinidad innata.

EL TEXTO

Un filósofo del lenguaje dijo en una ocasión que, al principio, todo ser sobre la tierra hablaba el mismo lenguaje. Después, a medida que las culturas fueron evolucionando, las lenguas se fueron individualizando. Creo que hay algo de verdad en esto porque el sonido-sentido básico de una lengua siempre puede ser captado, incluso cuando no podemos entender el sentido literal de las palabras.

Los sonidos tienen sus propias resonancias o «significados». Un buen escritor, sea consciente o inconscientemente, escribe más que una historia, más que monólogos o diálogos. Un buen escritor escoge sonidos. Cuando pronunciamos las palabras de un buen escritor (como Shakespeare), incluso aunque no

entendamos la lengua, sentimos algo porque ha escogido los sonidos apropiados. Cuando actuamos hemos de incorporar este respeto al sonido como parte de nuestro trabajo con el texto. La próxima vez que tengamos unas frases que aprender, experimentemos con esto. Antes de investigar en el significado de cada frase, o en su contenido emocional, o en el contexto social, tratemos simplemente de «degustar» los sonidos. Si el autor ha escogido los sonidos, hemos de respetarlos. Pero si estamos demasiado preocupados por las emociones es posible que nos olvidemos de pensar en esta dimensión.

Voy a poner un ejemplo que ilustra la potencia de los sonidos. Recordemos el primer ejercicio en el que emitimos el sonido «ha, ha, ha». Si lo prolongamos lo suficiente, empezaremos a sentirnos más alegres. De hecho, en Kyogen, ésta es la manera en que se enseña a comunicar la risa en la actuación. Emitimos simplemente el sonido «ha, ha, ha» y empezamos a sentirnos felices. Los sonidos «shaay, shaay, shaay» se utilizan de la misma manera para generar tristeza.

También me he dado cuenta de que el sonido «iii» produce una sensación interna «dolorosa» de tensión, de reclusión. (Quizá es por eso que la lengua inglesa utiliza este sonido en la palabra «kneeling» [arrodillarse] para describir la expresión vocal de «mourning» [luto] y para la palabra «grief» [pena]. L.M.)

Los ejemplos son bastante sencillos y no todas las palabras siguen este patrón. Muchas de las palabras que usamos en la vida cotidiana son «técnicas» y no tienen una equivalencia emocional. Simplemente describen cosas o proporcionan información. De la misma manera, con el tiempo muchas palabras han cambiado su significado y la conexión entre su sonido y su eco interior se ha perdido. No obstante, siguen habiendo cientos de palabras que conllevan una resonancia emocional en su sonido y, como he apuntado antes, un buen escritor incorpora esta dimensión en el texto. Es por esta razón que deberíamos siempre «degustar» los sonidos de las palabras del escritor, puesto que pueden ayudar a conectar con la calidad emocional del escrito.

Cuando la compañía ensayaba el Mahabarata con Peter Brook, dedicamos mucho tiempo al trabajo en la pronunciación inglesa con un actor inglés. Escogió unas frases de Shakespeare como base de los ejercicios. A mí me costaba entender el significado de esas palabras pero expresando los sonidos empecé a percibir un poco el mundo de la obra y el de los personajes de Shakespeare.

Hemos de trabajar así incluso con un mal escritor. Hemos de respetar el sonido del texto y no tomar decisiones de cómo actuarlo anticipadamente. Mucha gente dice: «Esto es lo que siento con Shakespeare y es así cómo diré los parlamentos». O bien: «Este escritor es malo, así que lo haré de esta manera para hacerlo más interesante». Si pensamos así, no estamos respetando el texto. Hemos de seguir las intenciones del autor y también debemos respetar los sonidos de las palabras que éste ha escogido. Sólo entonces podemos descubrir lo que reside más allá del argumento.

Puesto que los sonidos de las palabras tienen una calidad emocional fuerte, ensayar el mismo párrafo en distintos idiomas es una experiencia rica por la diferencia de sonidos que ofrece. Algunas de las producciones de Peter Brook, como el Mahabarata y The Man Who («El hombre que»), se representaron en inglés y en francés y yo encarnaba el mismo personaje en las dos. Las palabras del texto tenían el mismo significado pero poseían calidades de sonido muy distintas y, por ello, mi actuación cambió inevitablemente. La calidad del sonido nos limita y da forma a nuestra interpretación. Por ejemplo, en Hamlet, la palabra «venganza» se utiliza muy a menudo. En japonés, la palabra venganza es hukushu, pero el sonido es muy distinto. No podemos pronunciar en escena hukushu con el mismo sentido que el término «venganza». Los distintos sonidos evocan respuestas internas diferentes, y nuestra actuación cambia de acuerdo con éstas.

Por tanto, la calidad de la traducción afecta a toda la producción. Una mala traducción no solamente confunde o corrompe el argumento y compone frases que son difíciles de pronunciar para el actor, sino que las propias palabras escogidas afectarán al paisaje interior del actor.

Hay además otro elemento: los sonidos de las palabras alterarán la percepción que recibe el público del personaje.

De alguna manera, no existe eso que se denomina «personaje», sino que eso es una acumulación de detalles que el público interpreta con los rasgos de una personalidad específica. Estos «detalles», sin embargo, incluyen cómo se pone de pie una persona, cómo se mueve, qué palabras escoge para comunicarse, cuánto tiempo se toma en reaccionar ante la situación que se le presenta, etc. Mediante estos elementos el público se va construyendo una imagen gradual que

finalmente se revelará en «esa persona». Cuando los detalles cambian, la interpretación del público se altera automáticamente. Si la traducción es mala y no ha considerado la importancia que tiene el sonido de las palabras, éstas tendrán una resonancia completamente diferente y el público recibirá la impresión de otra personalidad.

Incluso en el caso de una historia idéntica (y producción idéntica) en inglés que en francés, la sensación que se extrae de su representación es totalmente diferente. Hasta el acento crea una impresión distinta. Cuando contemplamos las representaciones de un actor que habla inglés y francés con la misma fluidez, obtenemos la impresión de que ha cambiado totalmente de personalidad en cada versión. Evidentemente, no es la personalidad lo que realmente ha cambiado, pero eso es lo que aparentemente percibimos, porque son los «detalles» los que han cambiado. L. M.

Cuando experimentamos con sonidos y sensaciones como parte del proceso de trabajo con un texto, no debemos perder de vista la estructura lógica que contiene cada frase. Las palabras siempre deben tener un sentido, independientemente de lo que hagamos con la voz o con las emociones. Yo juego con un gran número de posibilidades vocales a fin de asegurarme que estoy comunicando algo muy específico. De esta manera me apropio de las palabras y no hago de ellas una mera reacción estereotípica.

Como soy nulo hablando inglés y francés, no puedo asumir los papeles protagonistas en las producciones de Peter Brook. El hecho de ser un lingüista tan pobre me perturba en ciertos momentos pero como extranjero tengo otras ventajas a la hora de abordar un texto. Cuando pronuncio los parlamentos en una lengua extranjera debo prestar mucha atención a la lógica de la frase, de lo contrario no puedo entenderla. Tengo que investigar en la gramática y necesito saber cómo está construida la frase. Pero cuando hablo en japonés no pienso en la gramática ni en la lógica de la frase, me limito a decir el texto. Y normalmente el texto suele surgir como una especie de «melodía» que incorpora los peores estereotipos y manierismos del teatro malo. Se convierte en un tipo de «imitación» más que una reacción humana genuina de mi propia cosecha. Lo que hago es simplemente imitar la melodía de otro que he recogido de mi vida cotidiana, o reproduciendo la tradición teatral ya conocida. Si lo que obtenemos es una melodía sin un seguimiento de la lógica subyacente de las frases, tal vez

logremos seducir al público pero no crearemos la sensación de que está ante un ser humano.

Hace un par de años regresé a Japón para actuar en una película en la que representaba el papel de un guerrero samurái. Tan pronto tuve el guión en mis manos, en seguida oí las frases como estereotipos de toda la vida, los que ya conozco de la mayoría de películas de samuráis. Resulta muy difícil apartarse de esa manera de hablar tan convencional. Sin embargo, nadie sabe cómo hablaban los guerreros hace trescientos años. Todo lo que sabemos proviene de las películas que vemos en el cine y en la televisión, que no mantiene una conexión directa con la verdad de la situación. Tuve que trabajar muy duro a fin de evitar los estereotipos y lograr dar vida a los parlamentos desde mi experiencia.

Si trabajamos un párrafo específico de un texto, probemos diferentes maneras de respirar al decirlo, cambiando de tono, o de volumen. Descubriremos que, según lo que hagamos con la voz (hablar suave, o lentamente, o con variaciones en la respiración), surgirán diferentes reacciones y situaciones. Podemos jugar con las sensaciones de ese mismo modo. Por ejemplo, podemos decir las frases como si los acontecimientos que ocurren fueran muy tristes. Después repetir las mismas frases provocando un estado de enfado. O podemos hacerlo como si la situación nos resultara realmente hilarante. No se trata de «colorear» el texto con una capa de emoción, sino de encontrar una reacción emocional diferente frente a los acontecimientos que describe el texto. Normalmente los actores investigan en una única posibilidad emocional cuando se aprenden las frases; la que sugiere nuestra interpretación psicológica de la escena. Pero, en lugar de premeditar la elección de nuestra reacción emocional hemos de tratar de experimentar con unas elecciones arbitrarias y después ver qué nos ofrece cada una de ellas.

Se dice en Japón que los grandes narradores de cuentos no tienen una voz particularmente bonita. Si tenemos una voz bonita, ya nos sentimos seguros y, consecuentemente, no trabajaremos lo suficiente en asimilar la historia.

Hay una historia acerca de un narrador Bunraku que vivió en Japón hace unos cien años. En aquella época, en las representaciones japonesas empezaron a filtrarse algunas de las ideas del teatro naturalista occidental. De acuerdo con el método tradicional de la narración de cuentos, los narradores simplemente trataban de decir las frases con un volumen de voz alto y con una voz bonita. Pero este hombre tenía una voz poco agraciada y los conceptos occidentales le ayudaron a encontrar una manera de resolver el problema. En lugar de hablar

con sonoridad y elegancia, intentó crear cada personaje confiriéndole su sentido psicológico más personal de una manera más realista. Se convirtió en una estrella en seguida, puesto que la intelectualidad japonesa de aquella época se identificaba con ese estilo.

REFLEJAR LA REALIDAD

El contraste y la variedad son necesarios para el público puesto que no es posible que éste permanezca vinculado estrechamente con la representación de la obra si ésta se queda encallada en alguna de sus dimensiones. Sin embargo, la necesidad de contraste se debe a algo más profundo que mantener a la gente entretenida. Es esencial para producir un teatro que sea verdadero para la vida humana.

En nuestra vida cotidiana se producen muchos cambios de ritmo, de camino y de dirección. Es posible que estemos sentados durante unos minutos, que de repente nos levantemos de un salto y nos dirijamos hacia la cocina a prepararnos un té. Incluso en un período muy corto de tiempo se producen diferentes registros de acciones y reacciones. El teatro debe reflejar este constante cambio y variedad a fin de parecer algo verdadero. Además, todo tipo de teatro condensa el tiempo. Los acontecimientos que se suceden en diez años, diez meses o un par de días se comprimen en un solo espectáculo que dura unas horas como mucho. Incluso un dramaturgo supuestamente «naturalista» como Chéjov no escribe en «tiempo real», sino que se limita a crear su propia ilusión. El público «sabe» inconscientemente que está viendo una destilación de los acontecimientos más que su exacta reproducción. Dado que la duración incluso de un solo día cubre una inmensa variedad de acciones, una producción necesita mantener un registro similar de ritmos contrastados. Eso genera una actuación que se vive como un reflejo verosímil de la «vida real».

Aunque en la vida cotidiana nos movamos con una lentitud pasmosa, es decir, nos detenemos durante un largo rato y luego iniciamos el movimiento de nuevo de forma muy lenta, esto, en escena, no ofrece «sentido de la verdad» porque contradice los cambios y alteraciones que el público reconoce como «vida real». Es por eso que los actores tienen que entender la importancia del ritmo y del tempo cuando construyen su actuación. Una reproducción exacta de un momento

emocional puede parecer muy verdadera a los ojos del actor, pero no será necesariamente verdadera para el espectador. Antes de pensar en generar emociones debemos examinar qué debemos hacer en cuanto al ritmo y al tempo. De hecho, si construimos nuestro tempo de manera adecuada, la emoción surgirá de manera fácil.

Es importante que el teatro se trabaje con condensación del tiempo. De lo contrario obtendremos simplemente un pedazo de vida amputado y expuesto. La gente ve la vida cotidiana todos los días y no necesita ir al teatro para ver eso. Si va al teatro es para ver algo más.

Como actor, tengo que liberarme del texto. No quiero preocuparme de qué frase viene después cuando estoy actuando. Si se trata de un texto muy largo, es necesario entender su estructura básica. ¿Dónde comienza? ¿Cuál es la sección principal? ¿Dónde termina? No podemos abordar un párrafo, y otro, y otro, del texto como si todos fueran iguales. Como una novela de suspense, tiene su estructura. Y como una novela de suspense, a veces, mirar el final para arrancar bien con el principio es muy útil. Si el final es «ése», entonces el principio tendrá que ser «éste» y el siguiente paso «por tanto». Es como un jeroglífico. Pero podemos «trampear» mirando el final para averiguar cómo resolverlo. Ir desde el final hasta el principio y luego ir a la mitad es una buena manera de proceder.

En cierto sentido, trabajar en las producciones de Peter Brook me resulta muy fácil porque proporciona mucho material a los actores y estimula mucho su imaginación. Y lo hace con todo tipo de material: fotografías, música, historia, casos de estudio, experiencias personales, incluso alimento. Con esta información, sin siquiera uno darse cuenta, se digiere el mundo de la obra. Después, cuando empezamos a trabajar en las escenas propiamente dichas, el material que hemos estudiado resurge sin necesidad de pensar en él. Sentimos que sabemos qué es lo que está sucediendo, y de esta manera no tenemos que pensar en cómo representar la escena: simplemente estamos «allí». Llevamos algo dentro y como resultado de ello la actuación parece una improvisación. Evidentemente hemos de seguir el texto y respetar las direcciones escénicas pero al mismo tiempo sentimos que sabemos de verdad qué está ocurriendo.

Cuando estamos estudiando un papel, en lugar de preocuparnos en cómo decir las frases, o a dónde movernos, es mejor sumergirse en el mundo de la obra y en el personaje. Tratamos de obtener el máximo de información posible. Leemos

libros, hablamos con gente, miramos fotos o cuadros, visitamos el paisaje/emplazamiento de la obra, etc. Si trabajamos el texto desde el aislamiento, no tendrá ningún sentido. Las palabras del texto son sólo una pequeña parte del personaje que estamos retratando. El texto es como la punta del iceberg. Lo que vemos es sólo un pedazo y debajo de su superficie hay una enorme masa que no se ve. Si tratamos de buscarle sentido a nuestro papel sólo mediante el texto, nos veremos muy limitados. No será suficiente. Hemos de descubrir el resto del material oculto, aquel que no se halla en el guión. Si en primer lugar hacemos esto, entonces el texto surgirá por sí solo cuando llegue el momento de ensayar.

Tal vez creamos que es importante mantener la atención total del público en cada momento de la representación, pero esto no es así. Es imposible que la gente mantenga un nivel alto de concentración durante una hora o más. Y por eso hemos de encontrar maneras de ofrecerle momentos de relajación de vez en cuando. Los actores tienen que brindar al espectador momentos de «aire» incluso en mitad de la obra, aunque sea la obra más intensa del mundo.

Me di cuenta de esto cuando aprendí la técnica de la narración de cuentos tradicional. Mi maestro nunca me daba consejos de cómo actuar bien, sino que de vez en cuando me decía: «En este punto de la obra has de actuar mal».

De hecho, no hay que pensar en cómo «actuar bien». Esto, en realidad, es lo que hacemos. Pero en ocasiones hemos de reconocer el momento concreto en que nos toca actuar de manera corriente.

Si siempre somos «buenos», el público se esforzará constantemente en atender a nuestras palabras. Al cabo de un rato se cansará y dejará de reaccionar a lo que realmente estamos diciendo.

Además, si todo tiene el mismo nivel de «brillantez», el público se acostumbrará en seguida a ello y los momentos clave de la actuación no destacarán y perderán todo su impacto. Ocurre lo mismo con la cocina, es decir, se pierde la misma capacidad de reacción en el proceso de cocinar. Por ejemplo, si un anfitrión está preparando una banquete excepcional para sus invitados, éstos, de entrada, dirán: «¡Qué comida tan deliciosa!» Pero si repetidamente el anfitrión prepara un banquete tan elaborado y delicioso, al cabo de un tiempo fracasará en su objetivo. Un cocinero bueno trata de mantener diariamente una cocina rica y extraordinaria con unos alimentos sencillos para limpiar el paladar y despertar

las papilas gustativas en cada ocasión. De la misma manera, el actor no debe sobrecargar al público con una actuación constantemente brillante por norma. Es necesario que se produzcan momentos en los que «actuamos mal» para despertar de nuevo su capacidad de apreciar y de reaccionar.

Evidentemente, cuando digo «actuar mal» no me refiero a ofrecer una actuación horrible, egocéntrica o de muy mala calidad. Sino que simplemente hay algunos momentos que deben ser más corrientes y «malgastados». Por ejemplo, si trabajamos en un monólogo muy largo, empezaremos a estudiarlo averiguando cómo empieza, cómo se desarrolla y cómo alcanza su final. El siguiente paso es el de decidir cuáles son las frases clave. Éstas son importantes y deben ser pronunciadas muy bien. Después miramos las frases anteriores a las frases clave. Éstas no deben enfatizarse demasiado porque eso reduciría el impacto de las que vienen después. Tratemos de decir estas frases de una manera «corriente». De lo contrario, el público no será capaz de conmoverse con nosotros conforme el texto avanza y no reaccionará ante los momentos importantes.

En el lenguaje japonés tenemos la palabra ma, que se refiere a «vacío» de tiempo y espacio. Ma contiene «nada»; es el momento en el que nos abstenemos de decir o de hacer algo. Este concepto es muy útil para el teatro puesto que la ausencia de actividad puede servir para crear una especie de «marco» en el que se enfatizarán los momentos importantes. Estas «ausencias» de acción deben tomarse como parte integrante de la obra y no como momentos en los que «no ocurre nada». Al igual que la música se construye con sonido y silencio, el teatro necesita de ambos.

Ma implica, además, «una relación apropiada» entre los objetos y los acontecimientos. Un buen actor puede manejar el ma sin problema. Puede percibir cuál es la relación justa entre dos momentos, dos personas, dos acciones, dos frases, dos escenas, y también entre el público y el escenario. Ma no es algo estático, sino que es cuestión de conexiones.

Esta conciencia de contraste también actúa cuando utilizamos pausas en nuestro discurso. Si mantenemos una pausa larga, las frases siguientes no pueden decirse con total lentitud, sino que han de decirse bastante rápido. De lo contrario perderíamos al público. (Imaginemos: un discurso largo, lento, seguido de una pausa contundente, seguido después de otra farragosa serie de palabras…)

En todo mi trabajo trato de encontrar algo «inusual y único» (como lo describe

Zeami). La convención es el enemigo del actor y hemos de trabajar duro para evitar caer en construcciones estereotipadas de personajes. Si esto ocurre, no construiremos un ser humano creíble. Necesitamos buscar las sutilezas y las contradicciones que confieren cierto sentido de realidad a nuestro trabajo. Los personajes convencionales son unidimensionales. La gente real es compleja y está plagada de contradicciones. Igualmente tampoco hemos de tratar de hacer algo totalmente extravagante sólo para ser diferentes. No se trata de la variedad por la variedad.

Hace varios años, encarné a Gonzalo en La tempestad de Peter Brook. Si leemos el texto, nos damos cuenta de que los demás personajes de la obra describen a Gonzalo como una especie de sabio. He aquí una imagen convencional del «viejo sabio». Tuve que encontrar la manera de retratar a un Gonzalo verosímil pero que no se ajustara a la imagen estereotipada. Al principio, me concentré en reaccionar de manera que no fuera obviamente bondadosa o sabia. Conforme la obra avanzaba y el público veía las acciones y reacciones de Gonzalo, extrajo su propia conclusión acerca de qué tipo de hombre era. Al final el público decidió que éste era un hombre «viejo y sabio», pero llegaron a la conclusión por sí mismos. Evidentemente, todos tenemos ideas de cuál es el aspecto de un hombre viejo y sabio y de cómo habla, y yo, intencionadamente, traté de evitar estas imágenes convencionales. Si hubiera retratado a Gonzalo de la manera convencional, el público habría dicho simplemente: «Oh, es un hombre viejo y sabio» y habría perdido la curiosidad por él y por sus actos.

Todos y cada uno de los aspectos que conforman el teatro deben apuntar a ser «raros y únicos», no sólo la actuación. La propia producción necesita variedad y contrastes inesperados. Debe haber sorpresas, cambios repentinos de dirección y momentos únicos. Una vez más, no se trata de usar trucos sofisticados por su valor efectista, sino de encontrar maneras originales y creíbles para hacer que la verdad de la obra cobre vida. Nuestro objetivo no es el de presentar una producción que sea inusual y única, sino emplear un enfoque que sea inusual y único para iluminar la producción. «Inusual y único» es el medio para contar la historia y no el fin.

Zeami identificó la importancia de la «novedad», percibió que, en la naturaleza, nunca nada permanece igual. Un árbol produce flor, hojas, fruto y luego parece que «muere» por un tiempo hasta que la flor reaparece la primavera siguiente. La aparición de la flor fresca nos causa un bello impacto porque es nueva cada vez. Si el árbol floreciera todo el año, perderíamos interés por muy bellas que fueran

sus flores. Con el teatro ocurre lo mismo. Como actores, si siempre utilizamos los mismos medios de expresión (por mucho que dominemos su técnica), perderemos la capacidad de «encantar» al público. No debemos estancarnos en antiguos patrones; en su lugar debemos seguir buscando nuevos caminos para comunicarnos con el público.

Me gustaría dejar claro que el concepto de «novedad» no significa que tratemos de realizar espectáculos raros, impactantes o extravagantes. No se trata de «cambiar por cambiar». Se trata de encontrar maneras de mantener frescura en nuestro trabajo, de que siempre esté vivo desde el punto de vista del espectador; una obra que contenga una «novedad» verdadera no ha de parecer necesariamente extraña e impactante. Al contrario, el público se quedará tan absorbido y conmovido por lo que ve que no se dará cuenta del hecho de que ha asistido a una buena obra.

Zeami llegó a decir que si el público se da cuenta de que está viendo una obra «nueva», quiere decir que el actor no es muy talentoso. La «flor» del oficio del actor debe guardarse en secreto, y la capacidad de crear novedad es parte de esa «flor». Nadie debería poder ver lo que está pasando. Si el espectador empieza a pensar: «Esto es realmente original», o: «¡Qué actor tan dotado», no es el trabajo de un actor de primer orden.

En una ocasión, un maestro zen fue a ver un espectáculo protagonizado por un famoso narrador de cuentos, ya que todo el mundo hablaba de lo bueno que era. Después del espectáculo, el narrador oyó que el maestro zen había estado entre el público y se dirigió hacia él para preguntarle su opinión sobre la representación. El maestro dijo: «Ha sido muy buena, pero hablas con la boca».

El narrador le respondió: «Gracias por tu observación. Me gustaría acudir a tus clases».

Después de trabajar con el maestro zen durante un tiempo, el narrador volvió a preguntarle su opinión sobre el espectáculo. El maestro zen dijo: «Bien, ahora cuentas la historia sin utilizar la lengua».

Aprender

En Japón hay un refrán que dice que es mejor pasar tres años buscando un buen profesor que ocupar el mismo tiempo haciendo ejercicios con alguien poco dotado para enseñar.

Para evolucionar hay que practicar, pero no podemos estudiar con cualquiera. Hemos de encontrar al maestro apropiado. No importa el estilo o la técnica que aprendamos. De hecho, podemos aprender disciplinas como aikido, judo, ballet o mimo y sacar el mismo rendimiento. Esto ocurre porque en realidad aprendemos más allá de la técnica. Cuando estudiamos con nuestro maestro la técnica es sólo el lenguaje de comprensión y no el objetivo. Como aprendemos más que técnica, el tema es lo de menos.

En las artes marciales el objetivo que se persigue con su práctica es «libertad». No obstante, esto no significa que las artes marciales sean la mejor manera para aprender cómo «encontrar la libertad». De hecho, para ello puede valer cualquier forma de preparación física. Todos ellos están diseñados para enseñarnos a experimentar cómo funciona nuestro cuerpo y nuestra voz, que a su vez nos facilita la búsqueda de la libertad a través de la actividad física.

Evidentemente, el psicoanálisis o dilucidar las cosas intelectualmente también nos ayuda a alcanzar la libertad de pensamiento. Moverse no es la única manera posible de liberarse de la mente.

Según Zeami es útil como ejercicio empezar a cantar y a bailar a los siete años (en el sistema occidental sería a los seis años) puesto que a esta edad los niños no se sienten cohibidos. No tienen ambición ni tampoco un sentido definido del exhibicionismo o del «éxito». Tampoco sienten la presión del adulto y cuando actúan siempre surge algo interesante que además contiene una determinada belleza.

Zeami llamaba hana a esta cualidad, la «flor» de un actor, y en el concepto incluía el sentido de «encanto» y de «novedad». Este «encanto» no es el mismo encanto que solemos ver en la vida cotidiana, que es una especie de habilidad

social. Tampoco significa belleza física, sino que se refiere concretamente a una cualidad particular del actor en escena. L. M.

Zeami explicaba cómo este hana cambia conforme el actor evoluciona a través de las diferentes fases de su carrera. Dice que los niños tienen una «flor natural» que logra que todo lo que ellos expresan sea interesante, y esto se prolonga hasta la edad de dieciséis o diecisiete años.

Existe un viejo dicho del actor que dice: «No debemos actuar nunca con animales ni con niños, porque siempre nos eclipsarán». Son fascinantes de ver en escena, pero ¿por qué nos atraen de esa manera cuando los vemos en escena? Hay algo de misterio en ello.

Zeami también se dio cuenta de que, en la preadolescencia, un actor tal vez puede mostrar un cierto nivel de dominio técnico (si ha empezado a practicar a los cinco o los seis años), y esto, combinado con su «flor natural», contribuye a que resulte muy interesante. En el escenario, el «encanto» del actor joven oculta los puntos débiles. Sin embargo, no debemos tomar demasiado en serio el hecho de que alguien destaque la belleza de nuestra actuación, puesto que todos los jóvenes están dotados de este «encanto». No resulta útil creer que tenemos un don divino para el teatro. En su lugar, debemos concentrarnos en desarrollar nuestra técnica, reforzar y ampliar el registro de la voz, utilizar el cuerpo, ya que ese encanto del que hemos dependido constantemente está a punto de desvanecerse.

Cuando alcanzamos la edad de dieciséis años, empieza una etapa escénica difícil. Visual y vocalmente parecemos adultos; nuestro cuerpo y nuestra voz han cambiado o están cambiando. De la misma manera nuestros modelos de pensamiento son más maduros. En consecuencia, el público nos perecibirá como un adulto y juzgará nuestro trabajo de acuerdo con ello. Esperarán ver una actuación muy nítida y nosotros no tenemos la capacidad de ofrecerla a nivel técnico. Hemos perdido «la flor» de la infancia pero todavía no dominamos el oficio como profesionales. Es un período muy extraño y lo mejor que podemos hacer es simplemente concentrarnos en nuestro aprendizaje. Si vemos que actuamos mal, no nos preocupemos demasiado y sigamos trabajando.

El período difícil llega a su final alrededor de los veintitrés o veinticuatro años, cuando entramos en la fase más importante de nuestra vida profesional. Nuestro cuerpo ha dejado de cambiar y de crecer y somos capaces de «digerir»

físicamente todo aquello que hemos aprendido. Nuestras prácticas y nuestro desarrollo físico han convergido, como la fruta cuando madura. A esta edad, si encarnamos un papel de persona joven, como Romeo o Julieta, muchos se quedarán impresionados y creerán que somos buenos actores. Es cierto que habremos mejorado nuestro aspecto y que seremos más convincentes en nuestro papel comparados con un actor mayor, pero no debemos dejarnos influir mucho por el éxito. Ha sido pura coincidencia: encarnar el papel adecuado en el momento adecuado. No es por nuestra fantástica y depurada interpretación. Si la gente dice que somos buenos a esa edad, es posible que tengamos talento, pero hemos de tomarnos el comentario con objetividad. Si nos domina la idea de que somos genios del teatro, perderemos todo el talento. Hemos de mirar lo que hemos hecho de manera objetiva y no subjetivamente. Si lo hacemos, en seguida entenderemos por qué nuestro éxito precoz ha sido una especie de coincidencia sin garantía alguna de que se mantenga ni de que mejore.

Zeami consideró la edad de treinta y tres o treinta y cuatro años el período más rico para un actor. Podemos ver los resultados de todas nuestras prácticas y, si hemos alcanzado un cierto criterio o reconocimiento sobre nuestra obra, éste será permanente. También es cierto que si trabajamos todavía como actores secundarios a esta edad, tenemos pocas probabilidades de cambiar. A los treinta y cuatro años cualquier cosa es posible. De golpe, podemos transformarnos y pasar de ser un actor mediocre a un actor excelente, pero sólo después de que se produzcan treinta y cuatro milagros muy poco inusuales. Hemos de ser honestos con nosotros mismos y analizar nuestras capacidades. Además, si no hemos conseguido un dominio técnico de nuestro arte a esa edad, tenemos un claro problema. En menos de diez años nuestra capacidad física empezará a deteriorarse (hacia los cuarenta y cinco años), así que si no hemos depurado la técnica a los treinta y cinco años, tendremos muy poco con qué trabajar. Si a los treinta y cinco somos capaces de «encantar» al público, habremos encontrado la verdadera flor de nuestro arte, y no la flor de la juventud o de la casualidad, sino el objeto original.

Sin embargo, si no podemos encontrar este «encanto» hacia los treinta y cinco años, hemos de considerar nuestro futuro con mucha atención. O bien debemos concentrarnos en nuestro trabajo con el doble de esfuerzo que antes o bien debemos abandonar. Dejando al margen todo lo demás, hemos de analizar de manera realista dónde y cómo podemos situarnos para seguir trabajando en teatro.

Zeami también apuntó que hacia los cuarenta y tres o cuarenta y cuatro años atravesamos otro cambio. Empieza el declive de la belleza física y la energía del cuerpo también merma. A los treinta y cuatro años somos capaces de ejecutar cualquier heroicidad técnica, extravagante y extraordinaria en nuestro oficio, y no nos cuesta nada, pero a los cuarenta y cuatro esas mismas acciones ya nos resultan muy costosas. Eso no significa que no tengamos nada que ofrecer al público. En lugar de mostrar nuestras proezas técnicas nos centramos solamente en lo que decimos o hacemos. Reducimos la expresión exterior pero conservamos la integridad de nuestras acciones. Ya no dependemos de la belleza física pero el espectador sigue percibiendo algo delicado y conmovedor que surge de dentro. Esto, una vez más, es una «flor verdadera» del arte del actor. Zeami añadió que a esta edad es importante analizar cuidadosamente lo que podemos hacer y lo que no podemos hacer. Y empezar a enseñar. Esta combinación de autoanálisis y de entrega de conocimiento a los actores más jóvenes (y el inevitable diálogo que surge entre estas dos actividades) nos mantendrá en constante evolución como actores hasta la edad anciana.

Cumplidos los cincuenta años Zeami creyó casi imposible que un actor pudiera reproducir físicamente lo que había hecho en el pasado. A esta edad, la capacidad de mantener la atención del público no puede depender de las habilidades exteriores. En su lugar, debemos basar nuestra actuación en algo que sea interior: la parte «invisible» de la actuación. Si ésta existe, la atención del público permanecerá fija en nuestra actuación. Si un actor ha aprendido a actuar de manera real y verdadera durante todos los años previos a los cincuenta, aunque el árbol sea viejo, retorcido y nudoso, todavía tendrá la capacidad de producir flores. Este encanto no será «extravagante», sino de una belleza profunda y duradera. El actor anciano que tiene talento y es disciplinado de verdad puede tener el instrumento de la voz debilitado, un cuerpo incapaz de mantener una actividad vigorosa, pero aun así habrá algo interesante, convincente, encantador y conmovedor en su trabajo. En este caso, la actuación será casi totalmente «interior».

Debo ahora recordar al lector que estas ideas que ha expresado Zeami acerca del teatro hace más de quinientos años se refieren solamente a actores masculinos (pues a las mujeres se les prohibía actuar en esa época en Japón). Obviamente no han perdido actualidad, tal vez con un par de excepciones. A mi parecer los puntos de inflexión para las mujeres suelen producirse un poco antes que los de los hombres. También es útil que no olvidemos que el teatro que Zeami describe es muy físico y, en algunos aspectos, más cercano a la danza que al teatro de

texto más convencional.

Además, la salud y la alimentación actuales, por lo general, han mejorado con respecto a la esperanza y calidad de vida de entonces, y esto es un factor a considerar. Cincuenta años era una edad anciana en la época que Zeami escribió estas ideas, y este ya no es el caso. La observación me hace pensar que las épocas a las que se refiere necesitan ser reajustadas y postergadas unos diez años. Cuando habla de un actor de cuarenta y cinco años se refiere a uno de cincuenta y cinco del mundo actual, y así sucesivamente. Cuando habla de los primeros años (de la adolescencia hasta los cuarenta) parece que pueden corresponder a los mismos en la época actual. En cualquier caso, sería cuestión de atrasar estas edades en el espacio de un año o dos (dieciséis años podrían corresponder hoy a catorce o quince). Esto se debe también a la mejora en la nutrición que proporciona una madurez física más precoz. En general, las observaciones de Zeami siguen siendo hoy tan relevantes como entonces, cuando las escribió.

Una vez oí una historia acerca de un brillante funambulista que trabajaba en un circo. Después de una de sus grandes e impecables actuaciones se dirigió al público y dijo: «Tengo un hijo de seis años. Lleva dos años aprendiendo a caminar sobre la cuerda floja. Me gustaría presentárselo esta noche para que se estrene frente a ustedes, los espectadores. Está claro que no deben esperar a un gran técnico en la materia, pero por favor, ayuden a que se sienta bienvenido».

Entonces el niño salió a escena y empezó a recorrer un pequeño tramo de la cuerda. Tenía serios problemas de equilibrio. En un momento dado casi se cae pero consiguió recomponerse. Finalmente alcanzó el final de la cuerda y le aplaudieron con fuerza. Este aplauso no sólo fue genuino por el éxito del trabajo en sí, sino porque había conseguido captar la atención del público durante toda la actuación. De hecho, de alguna manera su actuación fue más «interesante» que la de su padre. Es evidente que lo que fue fascinante no fue el dominio técnico ni la creación de un «nuevo estilo» de funambulismo, fue algo más. El niño puso toda su vida en esa actuación; el padre puso solamente su técnica sublime.

Un maestro zen dijo un día que, desde el momento del nacimiento, el ser humano contiene una «semilla» que puede ocasionalmente crecer y transformarse en la «flor» de la divinidad. Sería algo así como pensar en los actos divinos como en una especie de «lluvia» que facilita la germinación y el crecimiento de la semilla. El entendimiento de la divinidad es la «flor» que a su

vez produce el «fruto» de la iluminación. Ésta es la misma «flor» que la «flor» del actor. Una vez que hemos iniciado los estudios en la infancia, cada edad aporta un entendimiento nuevo y profundo de lo que significa ser actor. Nos miramos a nosotros mismos objetivamente, analizamos nuestro oficio, entrenamiento, buscamos dentro de nosotros, estudiamos y después, cuando se abre la «flor», luchamos para mantenerla. Seguimos alimentándola de manera que no se marchite y muera.

Sin embargo, para producir una flor bella, hemos de saber en qué consiste su semilla. Creo que la «flor» bella surge de la apertura del corazón. Una «flor» bella depende de cómo movemos nuestro ser interior. Hemos de descubrir cómo funciona puesto que la calidad de nuestra actuación es la que lo refleja. Aunque nuestro cuerpo se deteriore y envejezca puede surgir de él algo bello y claro si hemos mantenido el corazón fuerte y abierto. Es algo que va más allá de la técnica.

Zeami emplea tres conceptos para definir el oficio del actor. Describe los elementos como «piel», «carne» y «hueso». La piel es la belleza externa del actor, la carne es la belleza que se genera con el entrenamiento y el hueso es la naturaleza esencial de la persona, una especie de belleza espiritual. Algunos actores nacen con una cualidad innata, que es el esqueleto de su oficio. El entrenamiento proporciona la carne y lo que aparece finalmente en el exterior, ante el público, es la piel.

Otra manera de describir este concepto es «mirar», «oír» y «sentir». El público mira al actor; la belleza que vemos es la «piel». Luego, la musicalidad de la actuación, la sintonía y la armonía de la expresión que oímos es la «carne». Finalmente, la actuación del actor nos afecta a un nivel profundo, metafísico: sentimos algo muy profundo. Éste es el «hueso» del oficio del actor. En el escenario se presenta la belleza del cuerpo, la belleza del espectáculo y la belleza de la mente que ha creado la actuación. Para ser un buen actor, cada uno de estos elementos ha de mantenerse en su nivel más alto.

Cuando hablo de «belleza» no me refiero a lo «bonito» o a la belleza que está de moda. Si nuestro espíritu («hueso») es bello, esto es lo que aparecerá en la superficie.

Había una vez un samurái que estudió mucho y la gente empezó a decir que era muy bueno. Apuntaron que tenía una gran técnica y talento, puesto que había

sido muy disciplinado. Un día, después de practicar en el dojo, fue a un restaurante donde comió y bebió una copa de vino de arroz. Al terminar se fue a su casa pero a esas horas ya había anochecido y no veía nada. Sin embargo, como había desarrollado una gran percepción y sensibilidad gracias a sus ejercicios de samurái, logró encontar el camino. Llegó a un río y, mientras cruzaba el puente, chocó con alguien. Desenfundó la espada rápidamente, pero fue demasiado tarde, pues ya tenía la otra espada sobre el cuello. No pudo hacer nada.

Entonces, el otro hombre dijo: «He oído que eres un luchador famoso, pero esto no puede ser cierto. No eres lo bastante fuerte. No te puedes defender de mi espada. Has aprendido mucha técnica y con eso ya estás contento. Eres un inútil total. Lo mejor sería que te matara ahora mismo».

La espada atravesó la garganta del samurái. Después, de una manera completamente inesperada, el samurái saltó y cayó al río. Era pleno invierno y el agua estaba helada pero logró salvarse. A gritos, respondió a su agresor: «Eres muy bueno, por favor, dime tu nombre».

El extraño respondió: «No, no te diré mi nombre. Pero si empiezas a avergonzarte por este encuentro, te daré un consejo. Entrena tu ser interior. La técnica no basta. Si puedes ir más allá de la técnica, serás muy fuerte, pero hasta ahora te has contentado con tu entrenamiento técnico y crees que eso te hace muy competente. Estás equivocado. Debes superar la técnica».

«¿Qué hay detrás de la técnica?»

«Otra existencia. Dentro de tu existencia física hay otra existencia. Cuando te encuentres con ello lo entenderás.»

Y dicho esto, el extraño se marchó. El joven samurái logró salir del río y tomó la decisión de estudiar en un monasterio zen.

Creo sinceramente que no se puede aprender a «actuar». Es cierto que hay algunas técnicas que nos ayudarán a crear una actuación sujeta a unas circunstancias específicas, por ejemplo, cómo ser bueno en la televisión, o actuar al estilo Kabuki o al estilo ópera de Pekín, dos escuelas muy metódicas, pero estos estilos son solamente efectivos en un contexto concreto. De hecho, cada producción requiere su propio método de actuación. Además, si lo que queremos hacer es crear una obra de teatro totalmente nueva, tendremos que crear un

nuevo estilo de actuación que le corresponda.

Dado que cada producción exige su propio y personal «método de actuación», es muy difícil enseñar un método como técnica en general. Además, como artistas, tenemos que estar dispuestos a superar los métodos de actuación anteriores a fin de crear lo que se necesita aquí y ahora. Una vez que estamos en el escenario hemos de olvidarnos de toda teoría, filosofía y de todas las técnicas más interesantes. Hemos de limitarnos a hacerlo.

Antes de iniciar mi carrera creí que era increíblemente talentoso. Creía que podría convertirme en el mejor actor de Japón. Desgraciadamente, cuando empecé a trabajar con regularidad, la gente empezó a decirme que en realidad no era tan buen actor. De hecho, era malísimo. Fue una decepción descubrir que no era el genio que soñaba, pero, al haber empezado a trabajar en teatro, creí que podía cumplirse. En parte era cuestión de orgullo; no quería reconocer que me había equivocado en la elección de mi carrera. Al mismo tiempo, cuando me di cuenta de que no era un actor especialmente dotado, caí en la desesperación. No obstante, seguí adelante. Y empecé a pensar. No tenía talento, pero ¿qué más había allí dentro?

No podía obtener el «genio», pero sí la técnica. Empecé a trabajar duramente y traté de aprender la máxima técnica posible. Al cabo de un tiempo la gente seguía diciendo que no tenía talento y que debería considerar la idea de abandonar el teatro. Evidentemente se habían dado cuenta de que era un gran devoto y un trabajador del oficio, pero desgraciadamente no era lo suficientemente interesante a nivel visual.

Unos años después estuve a punto de dejar la carrera. Acepté el hecho de no ser buen actor y me di cuenta de que tenía pocas posibilidades de triunfar. Y, por supuesto, éste fue el momento en el que la gente, finalmente, empezó a decir que mi trabajo, al fin y al cabo, no era tan malo.

El Mahabarata fue la obra magna de Peter Brook, que se prolongó durante más de cuatro años. A mí me interesó muchísimo y quería ver cómo Peter iba a adaptar al teatro aquel mundo de la historia tan complejo al teatro. Una vez más decidí que lo mejor era seguir actuando, de lo contrario no sería capaz de presenciar el proceso de evolución del proyecto.

Para mí, el proceso de los ensayos fue maravilloso. Era fascinante observar

cómo trabajaba un gran director en una obra de aquella magnitud. Disfruté cada momento de ensayo. Desgraciadamente, después de diez meses, los ensayos se terminaron, la producción ya estaba lista y entonces tuve que lidiar con la tarea de la interpretación. Después de los buenos tiempos llegaron los malos: dos años interpretando lo mismo, un día detrás de otro.

Si la hubiera interpretado cada día con el mismo estilo, me habría muerto de aburrimiento. Para evitarlo, decidí probar otra manera de actuar. Decidí que no iba a pensar en si era buen o mal actor, simplemente me afané en disfrutar en el escenario. Cada día, y suena egoísta, traté de encontrar placer en mi actuación. Y la gente dijo, de pronto, que era mucho mejor actor que antes.

Después trabajé en The Man Who. En esta obra, volví a cambiar. No me importaba si me divertía o no. No me importaba el hecho de estar repitiendo la misma actuación sin descanso. De hecho, no me importaba en absoluto. Lo que hice fue concentrarme en los detalles: la mano derecha levantada, girar la cabeza, decir una frase, después la otra. Como un ritual. Un ritual de la vida cotidiana.

Me di cuenta de que se parecía bastante al ritual de la ceremonia del té. En la ceremonia del té hay un montón de detalles muy complejos. Cada acción sigue un patrón preestablecido. Cómo se lava la taza, cómo se enciende el fuego, cómo se vierte el agua: todo ello está cuidadosamente coreografiado. Se debe seguir este complicado orden para servir la taza de té que brindas a tus invitados. En realidad no hacemos nada especial; sencillamente servir una taza de té. No es nada extraordinario pero nos proporciona un gran placer prepararlo y servirlo.

En una ocasión celebré la ceremonia del té delante de un gran maestro. No sé por qué, pero de repente sentí un afecto especial por las hojas en polvo del té verde y las prensé con mucho amor. Este sentimiento de afecto y de amor se prolongó durante el resto de la ceremonia. Escuché el sonido del agua hirviendo. Noté el cambio de tono cuando añadí agua fría. Finalmente le di la taza al maestro, que dijo: «Bien, esto parece té del bueno».

Un día, un aprendiz de espadachín estaba practicando. Su maestro se le acercó y le comentó: «Eres bastante bueno, pero eso no es suficiente. Falta algo».

El estudiante reflexionó mucho sobre lo que le había dicho a su maestro pero no encontró sentido a su apreciación. Unos días después se acercó al maestro y le

dijo: «No he hallado qué falta. Obviamente hay un gran secreto del arte de la espada que no soy capaz de dilucidar.»

Dicho esto, decidió que no tenía sentido seguir preocupándose por cómo manejar la espada. Dejó de pensar en ella y se quedó de pie mirando al maestro. Normalmente, en Japón, cuando estamos frente al gran maestro, él parece muy grande y nosotros muy pequeños. Pero en este caso, el joven se dio cuenta de que su sentido corporal y físico era inmenso y que su maestro parecía encogerse ante él. En ese momento, el maestro sonrió y dijo: «¡Ahora ya lo tienes! ¡Has descubierto el secreto de la lucha de espadas».

Este momento sólo se puede producir cuando «soltamos la espada».

Este «vacío interior» es un buen objetivo, pero ¿cómo llegamos hasta él? Desgraciadamente, no hay mapas ni manuales para ello, y sólo puedes darte cuenta de que lo has conseguido cuando has llegado.

Mirando atrás, podemos decir: «¡Oh, eso sí que fue un punto de inflexión en mi vida», o bien: «Ésta fue la frase que de pronto fue alterando mis prioridades». O bien: «Creí que estaba haciendo esto, pero en realidad hacía lo otro», o incluso: «Han sido un montón de pequeñas cosas las que me han traído hasta aquí. En aquel momento no me di cuenta de ello». Y así es; mientras avanzamos por el camino, no lo vemos. Sólo a posteriori se ve con claridad. L. M.

Cuando hablo de «autoaprendizaje», no hablo de un programa de formación intelectual, sino de un estado de apertura general y de la voluntad de avanzar hacia delante. Es capacidad de reacción, no rigidez.

Un sabio chino contestaba las preguntas de sus alumnos. Una de las respuestas fue: «¿Qué soy yo?».

El sabio respondió: «Eres una bandeja».

En las ceremonias de las religiones orientales se utiliza una bandeja especial para llevar las ofrendas a los dioses. La bandeja sostiene los objetos preciosos. El sabio escogió los símbolos de la «bandeja» y «ofrendas» para discernir entre Yu (existencia) y Mu (nada). Yu sería el «fenómeno»; es el efecto visible de la acción. Lo vemos, lo oímos, lo reconocemos. Es como los objetos preciosos que se ofrecen a los dioses. Mu sería la «forma»; es difícil de detectar, sin embargo da vuelo a la diversidad del fenómeno. Al describir a su alumno como una

bandeja, el sabio le estaba recordando el nivel más profundo de su existencia. De la misma manera, la parte invisible del actor es el plato que da vuelo y al tiempo sostiene la acción visible de la actuación. No notamos su presencia. Sólo su ausencia.

Pensemos en el «Sutra del Corazón» del Budismo. Dice: «fenómeno» es vacío y vacío es «fenómeno». De alguna manera, todo surge del «vacío» y de la «nada». Admiramos la belleza de las flores de un árbol. Pero si abrimos el árbol en canal para descubrir qué es lo que crea esta belleza, no encontraremos «nada»: ni capullos de flores, ni patrones mágicos de la naturaleza; sólo madera maciza. Si pensamos en la naturaleza en plena gloria y diversidad, nos quedamos impresionados. Árboles, flores, nieve, mar, hierba. Son manifestaciones de lo que llamamos naturaleza, pero ¿qué es la naturaleza en sí misma? ¿Dónde está? No puede encontrarse. Es la «nada» que da vuelo al infinito «fenómeno». Podemos mirar la actuación de la misma manera. Como la naturaleza, el corazón del actor puede dar vida a prácticamente todo. Como la naturaleza, es una especie de nada fértil.

Como actores, hemos de ir con cuidado a la hora de tratar con estos conceptos de «nada» y «fenómeno». Son conceptos intelectuales y si nos aferramos mucho a ellos nos pueden llevar por mal camino. Si pensamos conscientemente en «vacío», éste no es un «vacío de verdad»; es una idea que se ha etiquetado con el término «vacío». Como tal, es otro tipo de «fenómeno». El vacío real está más allá del pensamiento y es infinitamente libre. Quedarse sujeto al concepto de «vacío» o pensar constantemente en alcanzar la «nada» es otra prisión o limitación para nuestra actuación.

Todo esto es difícil de entender y complicado de poner en práctica. «La nada» está más allá del pensamiento, pero ¿cómo poder alcanzarla sin pensar en ella? Tal vez deberíamos concentrarnos solamente en algo que dijo Zeami: «Yuu raku shu do fu ken» que se traduce como: «Juega libremente, estudia el camino y verás el viento».

Nos hemos de concentrar en el esfuerzo, el entrenamiento, el estudio y el trabajo. Tras un largo período de esfuerzo, surgirá una especie de libertad. Ya no estaremos pensando en lo que estamos haciendo o en cómo obtenemos los resultados. La actuación simplemente ocurre. Esta libertad es la «nada» del actor. En un nivel más alto es como ser un bebé; nada está conscientemente planeado o construido, pero nuestros pensamientos y sentimientos emergen con total

vitalidad y claridad.

Había un famoso guerrero en el Japón medieval llamado Musashi Miyamoto. Era famoso por luchar con una espada de madera (en lugar de una espada de acero de verdad), aunque se encontrara con rivales armados con armas de acero. Se hizo todavía más famoso por ganar con un instrumento tan especial. Después de uno de estos duelos, alguien le preguntó por qué había escogido una espada de madera en lugar de la de acero. Musashi respondió: «Si hubiera usado una espada real, no me hubiera tomado el duelo tan en serio. Hubiera esperado que el acero hiciera el trabajo por mí. De hecho, mi presencia casi no hubiera sido necesaria, sería como si yo no hubiera existido ni estado allí. Pero con una espada de madera sentía mi interior completamente concentrado y sólido. Por eso lo prefiero así».

Además de ser un luchador de primera, Musashi Miyamoto pasó años estudiando los principios y la filosofía de las artes marciales. Después de muchos años concluyó que «cada sistema, cada pensamiento, cada técnica y cada concepto filosófico apunta al mismo tipo de vacío: todo es un vacío».

Evidentemente, nadie podía entender de qué estaba hablado. El «vacío» es algo difícil de explicar. Ocurre lo mismo con la meditación zen. Los practicantes experimentan ocasionalmente algo llamado satori, que es igual de difícil de describir.

Cuando hablamos de la enseñanza, se trata simplemente de la experiencia de otro. Nuestro maestro va un paso delante en el camino, y nosotros miramos sus huellas en el polvo. Tal vez nos proporcionen algunas pistas para saber dónde pisar después. Pero estas «huellas» reflejan el pasado de otra persona, no son el futuro. Todos los libros y los cursos son simples mapas del pasado de otros. Los absorbemos y los usamos, pero debemos recordar siempre que nuestro propio camino será otro, y es por ese camino personal por donde debemos viajar. No tratemos de copiar el camino de otras personas; empleemos sus conocimientos pero seamos conscientes de que el «paisaje» de nuestro camino personal es único. No obstante, la paradoja sigue viva: hemos de descubrir nuestro propio camino, pero no podemos percibirlo mientras avanzamos, sino sólo cuando lo hemos recorrido.

En este libro, he hablado mucho de lo que han dicho otras personas. Pero no deberíamos aceptar todo lo que está escrito aquí sin cuestionarlo. De hecho, si creemos todo lo que leemos a pies juntillas, mejor no hacerlo.

Hubo un famoso actor de Kabuki, que murió hace unos cincuenta años, que dijo: «No puedo enseñaros el modelo gestual que indica “mirar a la luna”. Puedo enseñaros el movimiento de alzar el brazo y la mano y apuntar al cielo con el dedo. El recorrido que va desde la punta del dedo hasta la luna lo dejo en vuestras manos».

Créditos

ALBA Artes Escénicas

Título original: The Invisible Actor

© Lorna Marshall y Joshi Oida, 2002

Traducción publicada por acuerdo con Bloomsbury Publishing PLC

© del prefacio: Peter Brook, 1997

© de la traducción: Elena de Vilallonga

© de esta edición: Alba Editorial, s.l.u.

Baixada de Sant Miquel, 1 08002 Barcelona

www. albaeditorial.es

Diseño: Pepe Moll de Alba

Primera edición: julio de 2016

Conversión a formato digital: Alba Editorial

ISBN: 978-84-9065-220-6

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las san- ciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y su distribución mediante alquiler o

préstamo públicos.

ALBA

Alba es un sello editorial que desde 1993 ha emprendido una labor de recuperación de literatura clásica (Alba Clásica y Maior), así como de ensayo histórico, literario y memorísticos (Colección Trayectos). Asimismo, merece una especial mención la colección Artes Escénicas, dedicada a la formación de actores y la colección Fuera de Campo conocida por la publicación de textos de formación cinematográfica y literaria en todos sus ámbitos. También destacan sus originales y vistosos libros de cocina, así como sus Guías del escritor destinadas a aficionados y profesionales de la escritura. Por todo ello le fue concedido el Premio Nacional a la Mejor Labor Editorial, 2010. En 2012 ha incorporado a su catálogo dos nuevas colecciones, Contemporánea (dedicada a la ficción de hoy) y Rara Avis (clásicos raros de los siglos xix y xx).

Consulta www.albaeditorial.es

Alba Editorial, S.L.U.

Baixada de Sant Miquel, 1 bajos

08002 Barcelona

T. 93 415 29 29

info@albaeditorial.es